

令和6年4月～



お申し込みは電話または
総合受付にて受けつけます

かすみがうらウエルネスフラザ ワンコイン レッスン

★★★ 全教室 1回 500円 ・ 205号室にて開催 ★★★

	教室名	曜日	時間	指導員	内容
調整系	ピラティス45	火曜日	19:30~20:15	谷田川 知子	運動不足や猫背などが気になる方必見！体幹を強化しながら関節の機能を改善します。
	マットサイエンス	金曜日	10:00~11:00	櫻井 純子	ヨガとピラティスを行い体幹部を鍛え、姿勢の改善、安定した身体づくりをおこないます。
	やさしいヨガ	金曜日	19:30~20:30	櫻井 純子	呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを目指します。
体操	健幸体操	月曜日	13:30~14:30	関根 美沙	簡単なリズム体操と筋力トレーニングを行います。お手軽に運動したい方にオススメ！
筋トレ	シェイプアップ	木曜日	19:30~20:30	関根 美沙	音楽に合わせて筋力トレーニングを行います。汗をかきたい、代謝を上げたい方必見です！
エアロビクス	オリジナルエアロ	月曜日	19:30~20:30	関根 美沙	様々なステップを踏みながら、楽しく踊りましょう！パッと汗をかきます。
	ダンスエアロ	水曜日	19:30~20:30	櫻井 純子	エアロビクスとダンスのステップを音楽に合わせて楽しみましょう★
	ZEROエアロ	木曜日	13:30~14:30	関根 美沙	毎回、決まったステップを繰り返し行うことでエアロビクスの動きを徐々に覚えていきます。

毎週ではございません。日程はホームページにて、ご確認ください。
諸事情により中止することがございます。
予めご了承ください。



お問い合わせ

かすみがうらウエルネスフラザ

かすみがうら市宍倉5462

TEL. 029-897-1155