



NEW 月	火	水	木	NEW 金	土
<p>姿勢コンディショニング (骨盤底筋編)</p> <p>からだのバランスや姿勢を体幹から整え 日常生活でよい姿勢を保てるようにします。 強度:☆</p> <p>9:00~9:50 (受付8:50~) 定員:45名 参加料:500円 場所:第三体育室</p> <p>月曜日のリラヨガ</p> <p>10:00~10:50 (受付9:45~) 定員:45名 参加料:500円 場所:第三体育室</p> <p>リラヨガとは? リラクゼーションとヨガを組み合わせた名称です。初心者の方でも楽しめるプログラムです。強度:☆</p>	<p>健康体操</p> <p>イスに座りながら、簡単な体操で カラダをほぐします。 強度:☆</p> <p>10:00~10:50 (受付9:45~) 定員:20名 参加料:500円 場所:研修室</p>  	<p>水曜日のエアロ60 プラス</p> <p>少しハードに動きます。経験者向け 強度:☆☆☆</p> <p>9:25~10:25 (受付9:10~) 定員:60名 参加料:500円 場所:第二体育室</p> <p>水曜日のエアロ45</p> <p>基本的な動作が多く、初めての 方でも楽しめます。 強度:☆</p> <p>10:35~11:20 (受付10:20~) 定員:60名 参加料:400円 場所:第二体育室</p> <p>水曜日のリラヨガ</p> <p>19:30~20:30 (受付19:15~) 定員:45名 参加料:500円 場所:第三体育室</p>	<p>ほぐしストレッチ&ヨガ</p> <p>簡単な体操でカラダをほぐしていきます。 強度:☆</p> <p>11:00~11:50 (受付10:50~) 定員:45名 参加料:500円 場所:第三体育室</p> <p>らくらく骨盤体操</p> <p>骨盤まわりをほぐして全身を整えます。 強度:☆</p> <p>12:00~12:50 (受付11:50~) 定員:45名 参加料:500円 場所:第三体育室</p> 	<p>ZUMBA®</p> <p>アップテンポな曲に合わせて動き 体力向上とリフレッシュを量ります。 強度:☆☆☆</p> <p>9:55~10:45 (受付9:40~) 定員:60名 参加料:500円 場所:第一体育室</p> <p>金曜日のエアロ60</p> <p>基本的な動作が多く、初めての方 でも楽しめます。 強度:☆</p> <p>11:10~12:10 (受付10:55~) 定員:45名 参加料:500円 託児サービス有り 場所:第三体育室</p> <p>ストレッチポール</p> <p>ゆっくりと時間を使ってカラダをほぐします。 強度:☆</p> <p>12:20~12:50 (受付12:05~) 定員:20名 参加料:300円 場所:第三体育室</p>	<p>土曜日のエアロ45</p> <p>短い時間で気軽に楽しめます。 強度:☆☆</p> <p>9:15~10:00 (受付9:05~) 定員:45名 参加料:400円 場所:第三育室</p> <p>モーニングボクサ</p> <p>ボクシングの動きでカラダをシェイプアップ! 強度:☆☆☆</p> <p>9:30~10:30 (受付9:15~) 定員:60名 参加料:500円 場所:第二体育室</p> <p>土曜日のリラヨガ45</p> <p>10:05~10:50 (受付9:50~) 定員:45名 参加料:400円 場所:第三体育室</p>
4月 2・9・16	4月 3・10・17・24	4月 4・11・18・25	4月 5・12・19・26	4月 6・13・20・27	4月 7・14・21・28
5月 7・14・21	5月 8・15・22・29	5月 9・16・23・30	5月 10・17・24・31	5月 11・18・25	5月 12・19・26
6月 4・11・18	6月 5・12・19・26	6月 6・13・20・27	6月 7・14・21・28	6月 1・8・15・22・29	6月 2・9・16・23・30