

# 会議室特別教室のご案内

毎月、下記の内容にて実施しています！

**小人数制**なので充実したレッスンが受けられます！

初心者向けの教室もございます。ぜひご参加ください!!

<b>ヨガ ビギナー</b> 定員5名 担当:瀬川	基本のヨガのポーズや呼吸を深める事を中心に行います。 初めての方や基礎をしっかりやりたい方にお勧めです！
<b>ヨガ ベーシック</b> 定員5名 担当:瀬川	ダイナミックな動き・中心軸を意識する事を中心に行います。 経験者や体を動かす事が好きな方に向いています。
<b>ピラティス入門編</b> 定員5名 担当:川城	呼吸法・背骨や骨盤の動き・深層筋を意識してゆっくり丁寧に練習していきます。 初心者でも受けやすいクラスです！
<b>健康ピラティス</b> 定員5名 担当:川城	健康づくりを意識してしっかり動いていきます。 姿勢を改善し健康促進を目指しましょう。
<b>脂肪燃烧 エクササイズ</b> 定員4名 担当:田中	軽い筋トレ後に、音楽に合わせた簡単な全身運動で体をほぐしながら有酸素運動を行います。エアロビクスより簡単です！ <b>※このクラスは室内用シューズが必要です。</b>
<b>ストレッチ &amp; ポール</b> 定員4名 担当:西楨	軽いストレッチと、ストレッチポールを使った簡単な動作で体をリセットしていきます。 気持ちよい時間を過ごせます！

**日程は別紙にてご確認ください！**

★対象年齢:成人(16歳以上)

★参加には事前予約(先着順)が必要です。