

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!!

ディープリセット ヨガ 定員5名 担当:高橋	1日の終わりにヨガでリセットしませんか？ 自律神経が整い、疲れた体と心がリセットされて 深く眠れるようになったり、朝もスッキリ目覚め られるようになるでしょう！
ヨガ ビギナー 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！
ヨガ ベーシック 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 にしています。
ピラティス入門編 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！
健康ピラティス 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。
脂肪燃烧 エクササイズ 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！ ※このクラスは室内用シューズが必要です。
ストレッチ & ポール 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。