

【無料体験教室の内容】

申し込み方法 窓口・電話での先着順 Tel0538-31-2070

教室	担当	紹介文
親子リズム	重本里美	体で表現してみよう♪電車になったり、ふみきりになったり、風や蝶々。自由に動いて楽しいね♪【2～3歳児の親子対象】
ベーシックヨガ	ゆりか	一緒にヨガで身体を動かし、いつまでも生き生きとした自分になりませんか??
テックス&アクティブヨガ	石田絵美	心身の悩みをカウンセリングし歪みや凝りを整えるアーサナをします。後半はシークエンスやプラナヤマをしていきます。
Sweat Session	清水由希子	テンポの良い音楽に合わせてカラダを動かす新しいフィットネスプログラムです。楽しく汗を流して日常のストレスを解消しましょう！
リンパ&コンディショニング	まどか	〈頭、顔～足裏〉全身の調整をしてから運動をします。スッキリ！疲れ知らずの身体に導きます!!
ZUMBA	KUMI	ラテン系の音楽と共にダンスプログラムです！初めての方でもパーティーのような雰囲気楽しく汗をかくことができます。どうぞ気軽にご参加ください
サーキットエクササイズ	加茂	身体を動かすための必要な筋肉をつけて基礎代謝UP！肥りにくい体を作りましょう！
子連れOK！産後ピラティス	EMI	子連れOK！ピラティス&HIITのちょっぴりハードなトレーニングをみんなで楽しくやりましょう♪※チェック事項あり【産後2ヶ月～ お子さんに必要な物各自用意】
張り凝り改善！リンパストレッチ	まどか	整体法、リンパマッサージをMIX。日々のケア方法と、継続しやすい動きで見違えるあなたに変身！
ボディーメイクピラティス	ERINA	マット上でメリハリボディーを目指すと共に、心も体もリフレッシュ！
ZUMBA	NORIYO	世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けはありません。とにかく音楽を楽しみ音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみ下さい。
エンジョイエアロ&筋トレ	ERINA	簡単で楽しいエアロビクスと全身シェイプアップ！ニコニコペースで盛りだくさんおこないます。
ルーシーダットン<タイ式ヨガ>	佐藤めぐみ	タイに古くから伝わる健康法です。深い呼吸とポーズを合わせて行うことで血液循環が良くなり代謝アップ、リラックス効果等が期待できます。
はじめてのピラティス	藤澤節子	運動が苦手でも大丈夫！身体の内側の筋肉を鍛えてしなやかなスタイル作りをしましょう。
やさしい有酸素&ストレッチ	戸田幸穂	音楽に合わせて楽しく動きます♪後半は気持ちよく身体を縦に伸ばしてスッキリしましょう！
見つめるハタヨガ	tomomi	ヨガはあなたの心と身体を整えてくれる大切な時間、呼吸法から一つひとつのポーズの取り方など、ヨガ初心者・身体が硬い方でも丁寧にお伝えしていきます！
ZUMBA	山本	ラテンの音楽を中心にして世界中の音楽で行われるダンスプログラム
背骨コンディショニング	加藤未緒	背骨の歪みを整え全身の不調を改善する運動プログラム。年齢を問わず参加いただけます。 ※持ち物あり(フェイスタオル2本、バスタオル1本)
ZUMBA	NORIYO	世界中の音楽を使って身体を動かすダンスエクササイズ！難しい振り付けはありません。とにかく音楽を楽しみ音楽に身を委ねて世界中の音楽をお楽しみ下さい。
HIPHOP<入門>	村松久美	主に小学生を対象としリズムトレーニングを取り入れた入門クラス。経験者の方も基本ステップを練習しますのでレベルUPをめざしていきましょう！