

第3期

ミス/フットネス教室 ～詳細～

教室名	講師	定員	曜日	日程	教室内容	レベル
リフレッシュ朝ヨガ	えり	25名	水	10/11～12/13 9:00～9:50 ※10/4 無料体験	朝一番のヨガクラスです。シンプルなヨガポーズ、ツボ押しで免疫力を高めて病気になりにくい身体を手に入れましょう。	★
コアコンディショニング	廣見	25名		10/11～12/13 10:00～10:50 ※10/4 無料体験	体幹トレーニング中心に姿勢づくりや、腰痛、肩こり改善にも効果が期待できるクラスです。また、ポッコリおなかやくびれづくりにも効果が期待できます。	★
リラックスヨガ	えり	25名		10/11～12/13 11:00～11:50 ※10/4 無料体験	呼吸法を大切にするヨガの動きで、心と身体のバランスを整え、心身の健康とともにリラクゼーションを促します。	★
骨盤ストレッチ	近藤	25名	木	10/12～12/21 9:30～10:20 (11/23を除く) ※10/5 無料体験	骨盤と肩甲骨周辺ストレッチや体操で身体をケアし、美しいボディラインを作り上げます。初心者のクラスです。	★
骨盤エクササイズ	近藤	25名		10/12～12/21 10:35～11:25 (11/23を除く) ※10/5 無料体験	骨盤底筋と内転筋周りのストレッチや体操を行い、エクササイズの要素も入れて、美しいボディラインを作っていきます。	★
ZUMBA®	近藤	20名		10/12～12/21 11:40～12:30 (11/23を除く) ※10/5 無料体験	ラテン系の音楽に合わせて楽しく動きます。動作は簡単となり、みんなで楽しく脂肪燃焼していきましょう。	★★
ボディリセット	廣見	25名	金	10/13～12/22 9:00～9:50 (11/3を除く) ※10/6 無料体験	筋膜リリース+リンパマッサージ+リラックスストレッチを組み合わせたプログラムです。コリ・ハリ・むくみ軽減・デトックス効果・睡眠効果などがあります。	★
はじめてのピラティス	まり	25名	土	10/14～12/16 9:00～9:50 ※10/7 無料体験	ピラティスの初心者向けクラスです。体幹の動きを意識し、スッキリしたボディラインを目指します。	★
やさしいピラティス	まり	25名		10/14～12/16 10:00～10:50 ※10/7 無料体験	もう少しステップアップしたい方のクラスです。流れるようなピラティスの動きに呼吸を合わせてしっかりインナーマッスルを鍛えます。	★➤
ベーシックヨガ	えり	25名		10/14～12/16 11:00～11:50 ※10/7 無料体験	ヨガの基本的なポーズと呼吸を意識させることでインナーマッスルに働きかけ、健康増進やシェイプアップに繋がります。	★➤

レベル：★ 初めて参加の方も大歓迎 ★★ リフレッシュしたい方大歓迎 ★★★ 運動が好きな方大歓迎

- 本申込をされた方は基本的にキャンセルを致しかねます。また、お支払い後の返金は致しかねます。
- 本申込期間で定員達した教室は無料体験の申込は出来ません。ご了承ください。
- 本申込期間終了後は無料体験に参加された方から本申込を受付致します。