

レッスン内容紹介



ヨガ

体の柔軟性や体力の向上、歪みの調整などの効果があります。ゆったりした呼吸や瞑想を組み合わせることで、集中力が高まり、おだやかで揺るぎない精神状態を作り出すことができます。



太極舞

太極舞はタイチーダンスとも呼ばれ、中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプログラムです。初めての人や高齢者でも簡単にでき、面白さと運動効果を得ることができます。



ピラティス

ピラティスは、トレーニングの手段ではなく”身体を整える為の方法”。姿勢改善から呼吸法まで、正しい身体の使い方を学べると共に、その身体的効果を実感できるプログラムです。

お友達と一緒にお得に！紹介者様、参加者様共に半額（350円）

月	日	紹介者様	参加者様
		氏名	氏名

チラシを持参されたお客様は半額！紹介回数に限りはありません、参加者は初回のみ半額



055-924-8878

愛鷹広域公園管理事務所