

# 第2期

# ミス/フィットネス教室 ～詳細～

教室名	講師	定員	曜日	日程	教室内容	レベル
いすヨガ	えり	20名	水	7/10～9/18 9:00～9:50 (8/14を除く) ※7/3 無料体験	椅子とマットを使用したヨガです。 呼吸を意識し、インナーマッスルに働きかけ、通常のヨガと同じ効果が期待できます。 あぐらが難しくても安心してご参加できます。	★
体幹トレーニング教室	廣見	25名		7/10～9/18 10:00～10:50 (8/14を除く) ※7/3 無料体験	体幹トレーニングを中心に、姿勢づくりなどを行います。腰痛、肩こり解消、ポッコリおなか解消、くびれづくりに効果が期待できます。	★
リラックスヨガ	えり	25名		7/10～9/18 11:00～11:50 (8/14を除く) ※7/3 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。	★
姿勢改善ストレッチ	近藤	20名	木	7/11～9/19 9:30～10:20 (8/15を除く) ※7/4 無料体験	ストレッチボールを使って骨格を整え、股関節、肩甲骨周辺の柔軟性を高めるストレッチを行います。日頃から正しい姿勢を意識付け快適なカラダ作りを目指します。	★
美姿勢エクササイズ	近藤	20名		7/11～9/19 10:35～11:25 (8/15を除く) ※7/4 無料体験	初心者向けのピラティスの動きで、美しい姿勢に必要な腹筋や体幹の筋力アップを目指します。眠っているカラダを目覚めさせくびれ、たて線をつくりましょう！	★
ZUMBA®	近藤	20名		7/11～9/19 11:40～12:30 (8/15を除く) ※7/4 無料体験	ラテン系の音楽に合わせて楽しく動くダンス系エクササイズです。動作は簡単です。 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	7/12～9/20 9:00～9:50 (8/16を除く) ※7/5 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	7/13～9/21 9:00～9:50 (8/10を除く) ※7/6 無料体験	ピラティスの基本動作を行う初心者向けのクラスです。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		7/13～9/21 10:00～10:50 (8/10を除く) ※7/6 無料体験	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。少しステップアップしたい方向けのクラスです。	★➡
ベーシックヨガ	金本	25名		7/13～9/21 11:00～11:50 (8/10を除く) ※7/6 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。