

●フリーチョイスレッスン●

参加の注意点

四街道綜合公園主催事業

フリーチョレッスン 週間プログラム

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
シンプルヨガ	水曜ピラティス		金曜ピラティス1
9:45~10:45	600円	9:45~10:45	600円
会議室	 ★	会議室	 ★★★
シンプルなメソッドで構成された 日々をゆったりと行います。 柔軟性や筋持久力を高め、 バランスのどれかと体の 健康美を手に入れます。	体のコア(深部)を考えて動かす エクササイズです。 しなやかで美しいボディーラインを 手に入れます。金曜ピラティス1・2より、 ほんの少しレベルが高いクラスです。	大人気のため、 同じ内容のレッスンを 2本続けて実施 しています！	体のコア(深部)を考えて動かす エクササイズです。 しなやかで美しいボディー ^ー ラインを手に入れます。
どのレッスンも 初心者さん 大歓迎！		シンプルエアロ	金曜ピラティス2
持ち物はこれら！ ヨガ、ピラティス ➡マット、スリッパ	11:15~12:15	600円	10:00~10:50
エアロ ➡マット、シューズ	第2武道場	 ★★	600円
●各レッスンの定員● ・ヨガ、ピラティス 20名 ・エアロ 29名 ・からだ底力 28名	初心者さんもリズム運動が苦手な方も 大歓迎！ 簡単な動きで構成した エアロビクスを行います。 有酸素運動効果を実感できるクラスです。	運動器を若返らせろ！ 年齢制限はありません。	会議室
		骨も筋肉も脳も神経も 適度な刺激によって若さを保つ！ からだ本来が持つ力を引き出す、 将来にとても大切なクラスです。	 ★★
			
リフレッシュヨガ	からだ底力	シェイプエアロ	
15:00~16:00	600円	13:30~14:30	600円
会議室	 ★	第1武道場	不要
セルフマッサージで全身の血行促進し リフレッシュします。 ヨガメソッドで柔軟性や筋持久力を 高め、バランスのどれかと心と 体の健康美を手に入れます。	第1武道場	不要	★
		「楽しく」「元気よく」「 続ける」を基本テーマに、 ロコモ予防・転倒骨折予防・ 脚伸展などを 行います。	 ★★★
		 	

· 人数制限

ヨガ・ピラティス →20名 エアロ →29名 からだ底力 →28名

・受付場所

レッスン開始30分前からトレーニングルーム前で受付、整理券の配布を行ないます。

受付の際にチェックシートの記入をお願いいたします。

順着着先

定員に達していた場合は参加できませんのでご注意ください。