

フリーチョリッスン 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

9:45~10:45 500円

会議室  ★

シンプルなメソッドで構成されたヨガをゆったりと行います。柔軟性や筋持久力を高め、バランスのとれた心と体の健康美を手に入れます。



水曜ピラティス

9:45~10:45 500円

会議室  ★★

体のコア(深部)を考えて動かすエクササイズです。しなやかに美しいボディ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！
 入替え時間が5分間ですので、スムーズな入退場にご協力ください。
 ※入場は野球場側階段から上り、2階ロビーでお待ちください。
 ※退場は更衣室側階段からお下りください。

金曜ピラティス1

9:00~9:55 500円

会議室  ★★

体のコア(深部)を考えて動かすエクササイズです。しなやかに美しいボディ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！



スケジュールをチェックして本格レッスンを気軽に参加しましょ♡

シンプルエアロ

11:15~12:15 500円

第2武道場  ★★

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。
 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、将来にとっても大切なクラスです。

金曜ピラティス2

10:00~10:55 500円

会議室  ★★

体のコア(深部)を考えて動かすエクササイズです。しなやかに美しいボディラインを手に入れます。



リフレッシュヨガ

15:00~16:00 500円

会議室  ★

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、バランスのとれた心と体の健康美を手に入れます。



からだ底力

13:30~14:30 300円

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・脳トレなどを行います。



シェイプエアロ

11:15~12:15 500円

第2武道場  ★★

シェイプアップを目的にエアロビクスを行います。マットエクササイズで更に部分的にシェイプアップ！！

