

伸縮性のある布でカラダをサポートしながら行う**ピラティス**です。

ピラティスビギナーの方は意識しやすく、

ピラティスに慣れてきた方はさらに効果を引き出せます

料金　1,100円　　定員10名　　※6/20より受付開始です。

ストレッチーズ®

日常生活がよりスムーズに痛みのない快適なカラダに。

動的・静的ストレッチを組み合わせてしなやかなカラダに導きます。

めざせしなやか機能的ＢＯＤＹ！！

中川

11：45～12:15

シェイプアップしたい方必見！！

7月でもまだ間に合う！！引き締めＢＯＤＹ

を手に入れろ！

※初心者の方も安心してご参加ください。

めざせ爽やか夏ＢＯＤＹ！！

中川

ダンスエアロに加え、動きのポイントを押さえながら楽しく動きます。

普段のダンスエアロがさらにスケールアップ♬

跳んだり、弾む動きが入るエアロビクスに　　慣れてきた方向けの内容です。

イルカショーのように跳びまわりましょう！

柴田

中川

帰ってきたHigh＆Ｌｏｗ

海の日

7/22（木）

柴田

13：30～14:30

11:00～11:30

ダンスフィット

1100～11:50

11:00～10:30

イベントレッスン情報