

10月29日(日)は、スポーツ DAY!! 特別教室

事前申込 10月2日から開始 ※当日空きがあれば参加可能 *定員各25名*参加費各500円

申込書にご記入の上、受付へ提出して下さい。参加費は当日のお支払いとなります。

親子体操

10:00 ~ 11:00 担当:奥村公亮

対象:3~5歳児とその保護者
持ち物:運動しやすい服装・水分
タオル一枚(レッスンで使用します)

親子二人での
楽しい運動遊びをしましょう!
ボール・縄跳び・タオルなどを
使って行います。
※定員 25組
※親子で参加費 500円



ラケットのびストレッチ

テニスボールですっきり!

11:30 ~ 12:30 担当:二瓶智子

対象:義務教育修了者以上
持ち物:運動しやすい服装・水分・バスタオル・
※お持ちの方はテニスボール2個持参下さい。

今、TVや雑誌で話題の「筋膜リリース」を
体験頂けるチャンスです!!
テニスボールを使って、筋肉の表面にある
『筋膜』を伸ばし・ほぐしていきます。
痛気持ち良い時間をご体験下さい!



事前申込無し、10月29日当日参加

ご参加の方は券売機で当日チケットをご購入の上、受付へご提出下さい。
受付はレッスン開始 20分前からとさせていただきます。

!!ご注意ください!!
骨粗しょう症・圧迫骨折をされてる方、
妊娠中の方はご参加頂けません。
ご了承ください。

コアトレーニング

18:00 ~ 19:00 担当:奥村公亮

対象:義務教育修了者以上
持ち物:運動しやすい服装・水分・タオル
室内用シューズ

体幹トレーニングを中心とした幅広い
トレーニングを行います。
体力・筋力アップ、引き締めにも効果的です!
気持ちよく汗をかきましょう!!



はじめてのメンズヨガ

19:30 ~ 20:30 担当:小林丈二

対象:義務教育修了者以上の男性
持ち物:運動しやすい服装・水分

「ヨガに興味あるけど、女性がいるのは苦手」
「初めてだから何も判らなくて参加できない」
そんな皆様の為の
男性講師による男性限定ヨガです!
体が硬いから無理!...と思い込んでる方ほど
達成感が大きいものです。
心と体を引き締め、男だけが体験できる
ヨガの世界を体験してみませんか?

