

大人のためのスクール


趣・味・活

参加者募集中

5月


肩甲骨ヨガ

肩甲骨周りを動かすことでこりをほぐし肩こりを改善し姿勢を整えます。上半身をスッキリさせたい方や姿勢を改善したい方にお勧めのレッスンです。

日時	5/18 (土) 14:40~15:10【30分】	
会場	第1スタジオ	
参加費	1,000円 (税込み)	
定員	15名 (最少催行2名)	
担当	阿部 愛	


コアパワーヨガ30

反動を使わずゆっくりとした動きで怪我の予防やパフォーマンスUP、機能的に身体をレベルアップさせます。

日時	5/24 (金) 13:10~13:40【30分】	
会場	第2スタジオ	
参加費	1,000円 (税込み)	
定員	15名 (最少催行5名)	
担当	井村 いづみ	


ウェイトトレーニング講座 (ベンチプレス)

身体を変化させるための効果的なウェイトトレーニング方法を学ぶクラスです。基礎から正しいトレーニングを学びたい方は是非ご参加下さい。

日時	5/12 (日) 15:10~15:40【30分】 ※マシン・フリーウェイトを優先利用させていただきます。	
会場	第1スタジオ・マシンジム	
参加費	1,000円 (税込み)	
定員	5名 (最少催行2名)	
担当	渡邊 竜太	


バーチャルライド60

音楽と映像による仮想空間をバイクで爽快に走ります。ストレス発散、脂肪燃焼に最適です！60分間でより多くの脂肪燃焼ができます！

日時	5/26 (日) 15:00~16:00【60分】	
会場	第2スタジオ	
参加費	2,000円 (税込み)	
定員	11名 (最少催行2名)	
担当	渡邊 竜太	

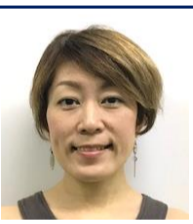
SAQトレーニング

ラダー、ハードルを使用して敏捷性・動作改善を目的としたトレーニングを行います。パフォーマンスアップ、介護予防などの効果があります。

日時	5/11,25 (土) 16:10~16:40【30分】	
会場	第1スタジオ	
参加費	1,000円 (税込み)	
定員	15名 (最少催行2名)	
担当	子田 裕也	

からだにやさしいピラティス

無理なく自然な動きで体幹を養うクラスです。ピラティスの基礎をしっかりと学ぶことができます。怪我をしない身体、綺麗な姿勢を手に入れましょう。

日時	5/17 (金) 13:00~14:00【60分】	
会場	第2スタジオ	
参加費	2,000円 (税込み)	
定員	15名 (最少催行2名)	
担当	古川 裕美	



※申込締切：実施日の前日17:00迄。 最少催行人数に満たない場合は中止となります。※当日キャンセルにつきましては返金致しかねますので予めご了承ください。

※一般の方は参加費+入館料1,000円 (税込み) となります。