

～12月リフレッシュ教室～



体力UP・柔軟向上！

毎週水曜日13:30～14:30 各500円

1週目 骨盤体操

骨盤周りのストレッチで姿勢を改善します

12/4 担当 川口

2週目 かんたんステップ

昇降運動で下半身を中心とした持久力UP

12/11 担当 新田

3週目 ヨガ(ベーシック)

姿勢・呼吸・瞑想を組み合わせ、心の調和と安定を図ります

12/18 担当 道閑

4週目 体幹トレーニング

自重で胴体の内側・外側のトレーニング

12/25 担当 松本



毎週担当コーチと内容が変わり、充実した時間を過ごせます。
フロント横、会議室にて行いますので気軽に参加できます！

《当日参加大歓迎》内履き・タオル・飲み物を
持参の上、ご参加ください！