

■ これから運動を始めたい方、運動初心者の方におすすめです！



# リフレッシュ教室

毎週水曜 13:30～14:30 各500円

**3日 青竹エクササイズ**

**小川**

簡単な青竹ステップで脳トレ&足ツボ刺激！

**10日 NEW やさしいヨガ NEW**

**道閑**

姿勢・呼吸・瞑想を組み合わせ心安定と調和を図ります！

**17日 かんたんステップ**

**新田**

昇降運動で下半身などの持久力UP！

**24日 ドームでウォーキング**

**松本**

様々な歩き方でボディーバランスを整えます！



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！