

■ 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

5日 姿勢改善ピラティス 黒田

背骨・骨盤周りの歪みを整え美しい姿勢を目指します

12日 ドームでウォーキング 松本

様々な歩き方でボディバランスを整えます

19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！

26日 やさしいヨガ 道閑

姿勢・呼吸・瞑想を組み合わせることで心の安定と調和を図ります！

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！