

# コアトレーニング いきいき健康体操

開催日時：月曜日 14:50～15:50

担当：土井

対象年齢：16歳以上

定員：25名

月謝：¥1,080×各月の開催日数

内容：バランスボールや

ソフトジムボールを使って

体幹を中心にトレーニングを

行うクラスです。



# 筋コンディショニング & ストレッチ

開催日時：火曜日 12:10～13:10

担当：岡野

対象年齢：16 歳以上

定員：20 名

月謝：¥1,080 × 各月の開催日数

内容：日常で使う筋力をつけ、

怪我防止のため、

ストレッチをする

クラスです。



# リラックスヨガ

開催日時：木曜日 13:00～14:00

担当：水野

対象年齢：16歳以上

定員：20名

月謝：¥1,080×各月の開催日数

内容：ポーズ・呼吸・

リラクゼーションの

三位一体で、心身の

調和を図るクラスです。



# 健康エクササイズ

開催日時：土曜日 13:40～14:40

担当：青山

対象年齢：16歳以上

定員：20名

月謝：¥1,080×各月の開催日数

内容：身体を引き締める

エクササイズや

ストレッチを行い、

気持ちよく汗をかきます。

