

六郷の里 ニードスポーツセンター



教室案内

月	火	水	木	金
10:30~11:20 やさしい ヨガ	10:30~12:00 背骨 コンディショニング	10:30~11:20 気功 太極拳	10:30~11:20 リフレッシュ エアロビクス	10:30~11:20 エンジョイ☆ バランスボール
14:00~16:00 みんなで 健康になろう！			18:00~18:50 レッツエンジョイ イーゼーダンス	
19:30~20:20 ヨガ	19:30~20:20 (第2・第4週) フラダンス	19:30~20:20 コアトレ バランスボール	19:30~20:20 リフレッシュ エアロビクス	19:30~20:20 サーキット &ストレッチ

レッスン内容

やさしいヨガ ヨガ	やさしいポーズを取りながら呼吸を整え瞑想の世界で心身共にリラックス♪	施設使用料
サーキット &ストレッチ	有酸素運動と無酸素運動を交互に繰り返し、ダイエットに効果的!!	
エンジョイ☆ バランスボール	ボールを使い、音楽に合わせて簡単なエクササイズを行います！ストレッチで体も心もほぐしストレスフリーな時間を過ごしましょう!!	
コアトレ バランスボール	バランスボールを使ってコア・マッスのトレーニング！！また、ストレッチボールで体の歪みを改善しましょう♪	
レッツエンジョイ イーゼーダンス	ダンスの基本！！アップ&ダウンを身に付けていきます。楽しくレッツ・ダンシング♪	
みんなで 健康になろう！	トレーニング前後にみんなでストレッチ♪ケガ防止や疲労回復に効果的！	
フラダンス	どなたでも楽しめるダンスです！ハワイの素敵な音楽に乗って体をうごかしませんか？	1回500円 回数券 (8回3000円)
背骨 コンディショニング	肩こり、腰痛、膝の痛み内臓の不調、これらをやさしい体操で自己治癒力を回復させていくプログラムです	
気功 太極拳	中国の武術。ゆっくりとした無理の無い動きで健康維持をはかるクラスです！	
リフレッシュ エアロビクス	有酸素運動を音楽に合わせて楽しくエクササイズ！しっかり動いて心も身体もリフレッシュ!!	



**初心者の方でも楽しく気軽に
ご参加いただけます！！**