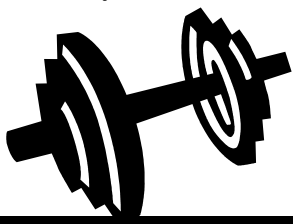


六郷の里 ニードスポーツセンター



教室案内

月	火	水	木	金	第1土曜日
10:30～11:20 やさしい ヨガ	10:30～11:20 フラダンス	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	10:30～11:20 歪みリセット& リラックス
14:00～16:00 ヘルスアップ		14:00～16:00 ヘルスアップ		14:00～16:00 ヘルスアップ	
19:30～20:20 ヨガ		19:30～20:20 やさしい ヨガ	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!!	
ヘルスアップ	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)
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!!	
歪みリセット& リラックス	背骨・骨盤の歪みをカイロプラティックの体操により 矯正していきます。体の悩みやダイエットにも!!	



初心者の方でも楽しく気軽に
ご参加いただけます！！