

# レッスンのご案内

月	※火曜定休	水	木	金	土
10:30~11:20 <b>ヨガ</b> 第4 歪みリセット &リラックス 窪田	10:30~11:20 産後ケア Happy バランスボール ※キッズスタジオ 齋藤	10:30~11:20 <b>気功太極拳</b> 笠島	10:30~11:20 <b>リフレッシュ エアロビクス</b> 佐久間	10:30~11:20 <b>エンジョイ☆ バランスボール</b> 齋藤	
13:30~14:20 <b>フラダンス</b> 武田			13:30~15:30 <b>背骨 コンディショニング</b> 川村		
19:30~20:20 <b>ヨガ</b> 窪田		19:30~20:20 <b>やさしい ヨガ</b> 阿部	19:30~20:20 <b>リフレッシュ エアロビクス</b> 今野	19:30~20:20 <b>サーキット &amp;ストレッチ</b> 青柳	

## レッスン内容

<b>やさしいヨガ ヨガ</b>	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
<b>サーキット &amp;ストレッチ</b>	有酸素運動と無酸素運動を交互に繰り返す、ダイエットに効果的!!	
<b>エンジョイ☆ バランスボール</b>	ボールを使い、音楽に合わせて簡単な有酸素運動を行います！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!!	
<b>産後ケア Happy バランスボール</b>	ボールやロディを使い、有酸素運動や骨盤体操など産後に必要な体力をつけていきます。お子様も一緒にご参加いただけます☆	
<b>背骨 コンディショニング</b>	背骨コンディショニングで行っている体操をして、腰痛などを解消してみませんか？	
<b>フラダンス</b>	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)
<b>気功 太極拳</b>	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！	
<b>リフレッシュ エアロビクス</b>	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!!	
<b>歪みリセット &amp;リラックス ※第4のみ</b>	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!!	

お問い合わせ先 ニードスポーツセンター 0556-32-5065