

レッスンのご案内

第2週目・第4週目 に実施

＊上記以外の週はレッスンがありません、ご注意ください。

月	火(定休日)	水	木	金(定休日)	土
11:00~11:50 ヨガ 第4 歪みリセット &リラックス 窪田		11:00~11:50 気功太極拳 笠島	11:00~11:50 リフレッシュ エアロビクス ERI		
			13:30~14:20 エンジョイ バランスボール 齋藤		
18:30~19:20 ヨガ 窪田		18:30~19:20 やさしい ヨガ 阿部	19:00~19:50 リフレッシュ エアロビクス 今野		

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
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!!	
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！	回数券 (8回3000円)
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 ※第4のみ	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