

レッスンのご案内

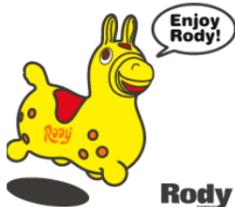
第2週目・4週目に実施いたします。

※月曜日 18:30～19:20 やさしいヨガ

木曜日 11:00～11:50 リフレッシュエアロビクス

は第3週目・5週目に実施いたします。

(第5週目のない月は第1週目・3週目に実施)

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 第3・第5 リフレッシュ エアロビクス 今野		
			13:30～14:20 エンジョイ バランスボール 齋藤		
18:30～19:20 第3・第5 やさしいヨガ 阿部		18:30～19:20 やさしい ヨガ 阿部	19:00～19:50 エアロビクス &ステップ 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 エアロビクス &ステップ	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

