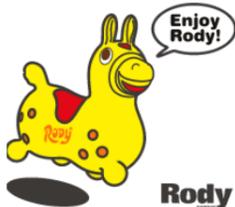


# レッスンのご案内

第2週目・4週目に実施いたします。

※木曜日11:00～11:50リフレッシュエアロビクスに限り  
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<br>ヨガ<br>第4 歪みリセット<br>&リラックス<br>窪田 |   | 11:00～11:50<br>気功太極拳<br>笠島  | 11:00～11:50<br>第3・第5<br>リフレッシュ<br>エアロビクス<br>今野 |   |   |
|  |   |  | 13:30～14:20<br>エンジョイ<br>バランスボール<br>齋藤          |   |  |
|  |  | 18:30～19:20<br>やさしい<br>ヨガ<br>阿部   | 19:00～19:50<br>エアロビクス<br>&ステップ<br>今野           |  |   |

|                                     |   |                  |
|-------------------------------------|---|------------------|
| やさしいヨガ<br>ヨガ                        | やさしいポーズを取りながら呼吸を整え<br>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☆<br>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！<br>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<br>太極拳                           | 中国の武術。ゆっくりとした無理の無い動きで<br>健康維持をはかるクラスです！                           | 回数券<br>(8回3000円) |
| リフレッシュ<br>エアロビクス<br>エアロビクス<br>&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！<br>しっかり動いて心も身体もリフレッシュ!!                   |                  |
| 歪みリセット<br>&リラックス<br>※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<br>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

詳細はスケジュール表をご確認下さい。

