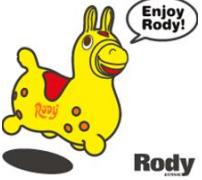


# レッスンのご案内

月	火(定休日)	水	木	金	土(第2のみ)
10:30~11:20 ヨガ 第4 歪みリセット &リラックス 窪田		10:30~11:20 気功太極拳 笠島	10:30~11:20 リフレッシュ エアロビクス ERI	10:30~11:20 エンジョイ☆ バランスボール 齋藤	10:30~11:30 RODY フィットネス ※キッズスタジオ 齋藤
13:30~14:20 フラダンス 武田			13:30~15:30 背骨 コンディショニング 川村		
19:30~20:20 ヨガ 窪田		19:30~20:20 やさしい ヨガ 阿部	19:30~20:20 リフレッシュ エアロビクス 今野	19:30~20:20 サーキット &ストレッチ 青柳	

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!!	
背骨 コンディショニング	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？	
フラダンス	どなたでも楽しめるダンスです！ ハワイの素敵なお音楽に乗って体をうごかしませんか？	1回500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！	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！！	
RODY フィットネス	RODY(ロディ)との遊びを通して、体の使い方、身のこなし方、バ ランスのとり方を少しずつ覚えていくことができます。ロディに 乗って楽しくたくさん弾むことで体幹を養い、体力を高める効果が 期待できます。※裸足でおこないます。	イベント料金 お子様1人につ き500円

お問い合わせ先 ニードスポーツセンター 0556-32-5065