

一部レッスンは変更のご案内

＊木曜日11:00～11:50リフレッシュエアロビクスに限り
令和7年1月より第3週目・第5週目に実施いたします。

詳細はスケジュール表でご確認ください。

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 第3・第5週目 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		 ©LEOPLASTIC JIMMY Enjoy Rody! Rody
19:00～19:50 ヨガ 窪田		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	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