

# 3月 バラエティー(週替わり)

第1スタジオ 毎週土曜日 15:30~16:30

	教室	担当	内容
2日	骨盤ゆらぎ体操 要予約	河内	寝たまま脱力してゆらゆらと全身のストレッチを行うクラス。 筋肉の緊張や関節のこわばりを解放します。 また、睡眠の質も上がり、疲労回復効果が期待できます！ 強度 難易度 ☆
9日	ZUMBA®	米田	ラテン系の音楽や世界中の音楽に合わせて踊るクラス。 ウエスト周辺の筋肉を使うことにより、引き締まった ボディラインを作ることが期待できます！ 強度 ★★ ~ ★★★★★ 難易度 ☆☆☆
16日	身体調整ストレッチ 要予約	吉田	身体をしなやかに動かすために、 関節周辺のストレッチを重点的に行い、 怪我をしにくい身体をつくることが期待できます！ 強度 難易度 ☆
23日	からだバー® 要予約	角田	木製のバーを使用し、「筋力」「バランス」「ストレッチ」「ほぐし」 の要素を取り入れたエクササイズクラス。神経を目覚めさせ、 身体本来の機能を再構築させることが期待できます！ 強度 難易度 ☆
30日	筋膜ローラー ストレッチ 要予約	高橋	硬くなった筋膜・筋肉を専用のツールでほぐすクラス。 血流を促進し新陳代謝が上がり、 身体のリフレッシュや疲労回復効果が期待できます！ 強度 難易度 ☆

教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により変更する場合がございます。  
変更があった場合は、館内掲示板・ホームページをご覧ください。

皆様のご参加を  
お待ちしております！