

健康増進教室のご案内

3階 JOY スタジオのプログラム

レッスン名	担当	内容
エアロビクス	加藤	音楽を楽しみながら、みんなで大笑いして過ごしましょう！
ヨガ	矢野	日常の何気ない姿勢やクセで歪んでしまう身体を、ヨガのポーズで改善しましょう。
フローヨガ	AYA	ネガティブな感情を手放し、今この瞬間に集中していきます。気持ちの良い汗を流しましょう！
デトックスヨガ		全身を使い、身体を捻じり、刺激を与えながら毒素を出して身体を整えスッキリしましょう！
リフレッシュヨガ	YUKI	健康的な心と身体をつくり、姿勢を整えます。 本来のしなやかな身体をつくり、心身ともにスッキリしましょう！
ZUMBA (ズンバ)	矢野	ラテンミュージックを中心に音楽に合わせて楽しく体を動かすダンスフィットネス教室です。 一緒に踊って心も体もリフレッシュ！運動不足を解消しましょう。
ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	小山	ZUMBA GOLD は言葉による指示も OK です。誰でも簡単に動きについていけるプログラムです。Let's Party! Let's ZUMBA!

※セントラルスポーツ提携事業

レッスン名	担当	内容
ZUMBA (ズンバ)	熊谷	ラテン系の音楽に合わせて動くダンスフィットネスエクササイズです。 心肺機能の向上や脂肪燃焼、主要な筋肉の強化などが期待できます。

- 1回500円（3階券売機にてレッスン券をお買い求めください。）
- 中学生以下はご利用できません。
- 定員は各レッスン24名となります。
- 予約は行っておりません。先着順となり、定員になり次第受付を締め切らせていただきます。

※ 開催曜日や時間帯など詳しくはお問合せください。