

3 / 2 9 (日) 市 民 感 謝 デ ー

無料映像レッスン

場所：リラクセーションルーム

画面を目にして行う映像配信型レッスンです。
より気軽に、より効果的に楽しみいただけます。

当日受付・無料 定員：10名 先着順受付 対象：高校生以上
当日レッスン開始1時間前より受付（途中入室・退室はできません）

ヨガ 10:00～10:40

伝統的な古代インドで
発祥した健康法です。
心とカラダ、気を調和させること
によって体調を整えていきます。
基本となる動きと
呼吸法の習得を中心に行います。

からだアクティブ

①11:00～11:30
②16:00～16:30

いくつになっても、いつまでも
アクティブに動ける体づくりを目指し
コンディショニングと
筋力トレーニング
有酸素運動を行うプログラムです。

Lati Lati (ラティラティ)

12:00～12:40

ラテン・HIPHOPなど複数の
ジャンルのダンスの「音楽」「振付」
「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむ
脂肪燃焼系ダンスプログラムです。

ファイトアタックBEAT

①13:00～13:40
②18:00～18:40

本格的な格闘技の動きを音楽に
合わせて行います。
体幹部の強化やウエストまわりの
引き締め効果的です。

シンプルエアロ

14:00～14:40

音楽に合わせて、シンプルな動作で
全身をバランス良く動かす
有酸素運動のプログラムです。
脂肪燃焼やストレス解消に
効果的です。

リズムCAMP

15:00～15:30

リズムを感じながらシンプルな動き
のコアトレーニングを連続して行う
プログラムです。コア（胴体）を強くし
楽に動かせるカラダを目指します。
キレイな姿勢やウエスト引き締め効果
も期待できます。

レッグライン

～ビューティープロジェクト～

17:00～17:30

美しいレッグラインや動きづくりを
目指す簡単エクササイズ。
きつい運動は苦手という方にも
おすすめです。

パワーヨガ

19:00～19:40

主に流れる動きで構成された
ヨガプログラムです。
アクティブにヨガを楽しみたい方に
オススメです。
心身の調整と共に筋力や筋持久力
心肺持久力などを高めます。