

からだリセット

青島 ふみえ



ゆったりとした動きで、リンパや血液の流れを良くし代謝を向上。セルフ美容整体メソッドでボディメイク効果、体の痛みを改善、パフォーマンスアップにも繋がります。初心者向けのクラスです。

ズンバ

心優



ラテン音楽を中心に世界中の音楽に合わせて動くダンスプログラムです。

たくさん汗をかけるので脂肪燃焼におすすめです。

是非ご参加ください。

ひめトレヨガ 柴田 悦子



『ひめトレ』を使い、骨盤底筋の活性化。
姿勢を整え体幹を安定させ、機能改善・
ヨガ効果を高めます。（イス使用可）

バレエ エクササイズ 川嶋 英里



バレエの動きを呼吸と共にストレッチしていきます。しなやかで柔軟な動きを身につけて、綺麗な姿勢を作っていきます。

リンパストレッチ 高林育子



関節を意識して動かすことにより、
身体の深層リンパを流すストレッチ
です。

「免疫力UP」 「老廃物排出」の効
果が期待できます。

身体の硬い方でも安心の「ストレッ
チです。

アクアビクス 山村 利枝子



プールは一年中ここちいい環境です。
是非プログラムに御参加ください。
関節の痛みや体重を気にすること無く、
運動していただけます。泳げなくても、大丈夫！なんですよ。

ベーシックヨガ 片山 千亜紀



呼吸を意識しながら基本的なアーサナ（ポーズ）を丁寧にとっていきます。

体の配置を確認しながら行うため、初めての方でも安心して参加クラスです。

のびトレ

辻 主



日々体を縮めて使っていませんか？
ヨガをベースとしたエクササイズ
で、のびのび心身を解放！
良い姿勢をつくる抗重力筋も鍛えら
れます。

STRONG NATION 鈴木 悠真



音楽の効果音が動きとシンクロした
新感覚のインターバルトレーニング
です。

有酸素運動や筋力トレーニングを音
に合わせて行い、自重を効果的に使
いながら全身を鍛えます。

格闘技要素やバランスエクササイズ
の要素が入った新しい形のワークア
ウトです。

体幹エクササイズ 大庭 宏之



自重のみで行うトレーニングで、日頃使わない筋肉に負荷をかけ、しなやかで機能的な筋肉を付けます。体質改善もでき、キレのある引き締まった身体を作ります。

アクアダンス

森山 俊江



プールで行う全身運動です。
簡単なステップから様々なステップを
音楽に合わせてリズムカルに反復する
エクササイズです。
泳げない方でも安心してご参加くださ
い。

クラスレッスン（スイム） 松居 伸江



水泳は年間を通して、年齢や性別にこだわらず、だれもが体力に応じて楽しめ、その上、健康と体力づくりに大きな効果が期待できるスポーツです。
水の特性って、ご存じですか？

「浮力」、「水圧」、「抵抗」、「水温」

この4つの特性が、水中運動をすることで体にいい影響を与えてくれます。

詳しいコトがお知りになりたい方は松居まで...
お待ちしております！！