

## 令和6年度 新規教室 紹介



Instagram



Twitter



ホームページ

### ゆがみ調整セルフケア

身体の左右差、偏りをセルフで調整しながら、快適に身体を動かし、不調の出づらい身体を目指しましょう。

- ★講師: 奥真由子先生
- ★日程: 水曜日 13:00~14:00
- ★料金: 600円/回
- ★対象: 12歳以上(小学生を除く)



### スロー・ステップエクササイズ

ステップエクササイズは、特に下半身の全ての筋力を向上させ、スローテンポのリズムに合わせる事で認知系のトレーニングにも効果が見られる有酸素+筋トレのエクササイズです。まずは基本ステップで、ゆっくり、じっくりと続けてみましょう~♪

- ★講師: 舘みゆき先生
- ★日程: 木曜日 15:15~16:05
- ★料金: 600円/回
- ★対象: 一般



### The Stretching(ザ・ストレッチ)

動的ストレッチと静的ストレッチを目的に応じて使い分け、柔軟性を高め体の動きをスムーズにしたり、リラクゼーション効果を感じていただくクラスです。

- ★講師: 水谷綾先生
- ★日程: 金曜日 15:30~16:20
- ★料金: 600円/回
- ★対象: 18歳以上(高校生を除く)



### 辻友寛のボディメイクエクササイズ

ボディメイクエクササイズは骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやすい身体づくりを目指せます。インナーマッスルを鍛えると骨格が整い内臓の代謝活動が上がるので、消費カロリーも大きくなります。呼吸を意識しながらのエクササイズですので、交感神経を刺激することで自律神経を整える効果も期待できます。初心者の方や体力に自信のない方もお気軽にご参加頂ける教室です。

- ★講師: 辻友寛先生
- ★日程: 土曜日 18:00~18:50
- ★料金: 600円/回
- ★対象: 15歳以上(中学生を除く)

