

# 新規講座のご案内

## ●からだコンディショニング 木曜日 9:10~10:10

筋肉をほぐして骨格バランスを整えるよう働きかけます。体の歪みや姿勢の改善、筋バランスの調整、柔軟性の向上等アスリートにも一般にも是非お勧めの講座です。10時半からの「やさしいヨガ」と続けて受講が効果的。

## ●はつらつヨガ 金曜日 9:10~10:10

ヨガを継続している方や、もう少しステップアップしたい方、変化を求める方に最適です。新規の方はもちろん、今ヨガを受講されている方も2講座受講が効果的でお勧めです。

## リニューアルしました！

### ◆簡単体操 月曜日 13:30~14:30

音楽に合わせた有酸素運動や筋トレなどで、楽しく簡単に体カアップとシェイプアップを図ります。

### ◆お気軽健康体操 木曜日 14:00~15:00

普段からあまり体を動かすことのない方、大歓迎です。脳トレや簡単な体操・筋トレで、生活に必要な体力を維持します。