



わくわくランド 6月有料教室案内



*スタジオ教室【教室のみの利用 1教室500円】※中学生以下を除く

◆エアロッチ

開催日 6/7, 14, 21, 28 (月曜日)
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 ストレッチとエアロピクスを楽しく行います。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
ヨガマット、マスクまたはフェイスシールド

◆すっきりヨガ

開催日 6/1, 8, 15, 22, 29 (火曜日)
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 13名(先着順)
内容 呼吸に合わせて身体を動かし、緊張から解き放ちます
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
マスクまたはフェイスシールド

◆クイックトレーニング

開催日 6/1, 8, 15, 22, 29 (火曜日)
時間 17:00~18:00 ※短縮営業の為、時間が変更となっております。
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 ゆっくりと早い動きで、筋肉に負担をかけ、筋力アップを目指します♪
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
ヨガマット、マスクまたはフェイスシールド

◆ストレッチ&骨盤メンテナンス

休講

◆ストレッチヨガ

開催日 6/4, 11, 18, 25 (金曜日)
時間 11:00~12:00
場所 2階すこやかルーム
定員 10名(先着順)
内容 ヨガで体幹を鍛え、ストレッチで筋肉をほぐし、柔軟性を高め姿勢・骨盤等の改善を図ります。
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
マスクまたはフェイスシールド

◆セルフコンディショニング

開催日 6/4, 11, 18, 25 (金曜日)
時間 17:00~18:00 ※短縮営業の為、時間が変更となっております。
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 不調になりづらい体を作ります。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物、ヨガマット
マスクまたはフェイスシールド

◆サルセッション

開催日 6/7, 14, 21, 28 (月曜日)
時間 12:45~13:45
場所 2階すこやかルーム
定員 10名(先着順)
内容 音楽のジャンルにとらわれず、いろいろなダンススタイルが混合されております。
持ち物 運動しやすい服装、室内用靴、タオル、飲み物
マスクまたはフェイスシールド

◆ベリーダンス

開催日 6/1, 8, 15, 22, 29 (火曜日)
時間 11:45~12:45
場所 2階すこやかルーム
定員 10名(先着順)
内容 楽しく身体を動かし代謝アップを目指します
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
マスクまたはフェイスシールド

◆ピラティス

休講

◆癒しのヨガ

開催日 6/3, 10, 17, 24 (木曜日)
時間 15:30~16:30
場所 2階すこやかルーム
定員 13名(先着順)
内容 呼吸に合わせて身体を動かし、緊張から解き放ちます
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
マスクまたはフェイスシールド

◆アロマリラックスヨガ

開催日 6/4, 11, 18, 25 (金曜日)
時間 12:20~13:20
場所 2階すこやかルーム
定員 10名(先着順)
内容 アロマとヨガの相乗効果で心身のバランスを整え、より美しく健康なからだを手に入れることができます。
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
マスクまたはフェイスシールド



○教室実施日の1週間前からの完全予約制
(※当日予約も含む)また、教室開催3日前から
当日申込は教室料金が各+100円となります。
○各教室定員となり次第、締め切らせて頂きます。
○お電話・ハガキでの受付は一切していません。

*短時間の教室【教室のみの利用 1教室300円】※中学生以下を除く

◆からだ整えバレエ体操

開催日 6/7, 14, 21, 28 (月曜日)
時間 11:45~12:25
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 姿勢を改善していきます♪
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
マスクまたはフェイスシールド

◆スロートレーニング

開催日 6/3, 10, 17, 24 (木曜日)
時間 14:30~15:00
場所 2階すこやかルーム
定員 8名(先着順)
内容 生活筋力向上を目的に、ゆっくり筋トレを行います。
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物
マスクまたはフェイスシールド