

教室参加の際に、お得な教室パックを開始しました！詳しくは受付にてお申し付けください。



わくわくランド

12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

【当日受付※別途入館料】

◆サルセッション

開催日 12/5, 12, 19, 26 (月曜日)
時間 11:20~12:20
場所 2階すこやかルーム
定員 15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



◆すっきりヨガ

開催日 12/6, 13, 20, 27 (火曜日)
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 20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

◆ストレッチバレエ

開催日 12/6, 13, 20, 27 (火曜日)
時間 13:00~14:00
場所 2階すこやかルーム
定員 15名(先着順)
内容 バレエの動きを取り入れて、しなやかな
身体作りをしませんか？目指せ代謝UP!!
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

◆ストレッチ&骨盤メンテナンス

開催日 12/1, 8, 15, 22, 29 (木曜日)
時間 12:00~13:00
場所 2階すこやかルーム
定員 15名(先着順)
内容 心地よいストレッチと下肢を中心とした体操をします。
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

◆ザ・サーキット

開催日 12/1, 8, 15, 22 (木曜日) ※12/29は休講
時間 18:00~19:00
場所 2階すこやかルーム
定員 15名(先着順)
内容 筋トレと有酸素運動を組み合わせ
バランスの良い体づくりをします。
持ち物 運動しやすい服装・靴、タオル、飲み物
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 12/2, 9, 16, 23 (金曜日) ※12/30は休講
時間 12:20~13:20
場所 2階すこやかルーム
定員 20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

◆エアロっち

開催日 12/5, 12, 19, 26 (月曜日)
時間 12:30~13:30
場所 2階すこやかルーム
定員 15名(先着順)
内容 ストレッチとエアロビクスを楽しく
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

◆ベリーダンス

開催日 12/6, 13, 20, 27 (火曜日)
時間 11:45~12:45
場所 2階すこやかルーム
定員 15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

開催日 12/1, 8, 15, 22, 29 (木曜日)
時間 10:30~11:30
場所 2階すこやかルーム
定員 15名(先着順)
内容 ヨガやピラティスの動きを混ぜながら
体のバランスや筋肉を整えます。
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、フェイスタオル(運動で使用)
マスクまたはフェイスシールド

◆癒しのヨガ

開催日 12/1, 8, 15, 22 (木曜日) ※12/29は休講
時間 15:30~16:30
場所 2階すこやかルーム
定員 20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



◆ストレッチヨガ

開催日 12/2, 9, 16, 23 (金曜日) ※12/30は休講
時間 11:10~12:10
場所 2階すこやかルーム
定員 20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 12/2, 9, 16, 23 (金曜日) ※12/30は休講
時間 17:30~18:30
場所 2階すこやかルーム
定員 15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



※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 12/5, 12, 19, 26 (月曜日)
時間 10:30~11:10
場所 2階すこやかルーム
定員 15名(先着順)
内容 バレエの動きを取り入れた体操で
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 12/2, 9, 16, 23 (金曜日)
※12/30は休講
時間 10:30~11:00
場所 2階すこやかルーム
定員 15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、室内用靴、
マスクまたはフェイスシールド

○教室のみのご利用も可能です。
○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。