

## ／フロア有料プログラム内容／

### ヨガ

柔軟性の向上、集中力UP、呼吸法によって身体の奥深い層からリラックスさせ、疲労回復やシェイプアップにも効果的なレッスンです！

### チェアーエクササイズ

音楽に合わせてイスに腰掛け、軽い運動とストレッチ体操をします。腰痛・膝痛の予防・解消に！

### フットストレッチ

手や足の反射区やツボを刺激。リンパの流れを促進してむくみを取り、脚関節の可動域を広げます

### ストレッチヨガ

深い呼吸に動きをあわせて、全身を心地よくストレッチするクラスです。リラックスしたい方や、準備運動としてもおすすめです！

### ベーシックヨガ

基本的なヨガのポーズと動きを呼吸に合わせて行います

### ジャズダンス

軽いストレッチとステップの練習をし、曲のリズムに合わせて初心者の方でも楽しめる踊りをします！

### ウェーブ&ヨガ

リングを使って普段届かない所にも効果。しっかり準備して心と身体に届くヨガ

### ハタヨガ

呼吸とポーズで心と体を整えましょう

### ウェーブ&ピラティス

固くなった所を剥がし、ほぐしながら効果的に、ピラティス！

### 太極拳 基礎

練功前段・24式(前半)

### 姿勢改善ピラティス

呼吸(胸式ラテラル呼吸)と動きを連動させ代謝UP！更に体幹を安定させてエクササイズを行う事で姿勢改善に繋がります

### やさしいストレッチ

音楽を感じながら、たっぷりストレッチ。心身を癒すレッスンです

### 太極拳 中級

圧腿・踢腿・太極養生五防功 総合太極拳 42式

### 骨盤調整ヨガ

身体の中央に位置する骨盤。骨盤周りの筋肉を鍛えたり、筋肉の柔軟性を高めていく事で骨盤のゆがみやズレを解消し、身体のバランスを整えていくヨガ

### かんたん体操ダンス

簡単な動きを組み合わせ、楽しくカラダを動かすレッスンです

### 太極拳 初級

24式(後半)  
レベルアップ  
32式剣  
又は  
蓮花扇

## ／フロア無料プログラム内容／

### リフレッシュストレッチ

ファームローラーを使い筋肉を伸ばし、緊張をとっていきます

### ウエストシェイプ

初中級者向けの基本的なプログラムでお腹痩せ、腹筋強化におすすめです

### 注意事項!!!

- 有料・無料レッスン共に高校生からの参加が可能です。
- 体調不良やドクターストップ、妊娠中の方は参加できません。また、お子様を連れての参加はご遠慮ください。
- 介護が必要な方は、介護者同伴でご参加ください。  
またプログラムの内容等により参加ができない場合もございますので、事前にご相談ください。
- 受付は各プログラム開始30分前から行います。また定員になり次第、受付終了とさせていただきます。電話や事前の予約はできません。
- 開催日が祝日の場合は原則休講となります。
- 施設都合により休講となる場合があります。
- プログラム参加以外で、施設を利用した場合(浴場等)別途料金がかかります。
- 有料教室は現金払い、教室回数券、リストバンドのいずれかでお支払いいただけます。
- 無料レッスンのみご参加の場合は入館料がかかります。
- 会員制のレッスンに関してはフロントにお問い合わせください。
- こまめな水分補給を心がけてください。
- レッスンの途中からのご参加は、ご遠慮させていただきます。