

健康体操教室 (チューブ体操)

【教室の内容】

*対象は成人女性の方

ゴム製のチューブを使用してトレーニングを行います。チューブトレーニングの魅力はインナーマッスル(筋肉の深層部)を鍛え、ほぼ全身の筋力アップを目的にしています。また、ボール、竹踏み台を使用し日常生活を円滑に過せるよう心肺持久力を向上させます。クールダウンではリラクゼーションストレッチを中心に腰痛予防・改善のストレッチを導入し上肢から下肢まで行います。

【コースのご案内】

曜日	回数	時間	入会金	初回登録料	月会費
水・金(T8)	週2	10:00~11:00	5,000円 (5,400円)	2,000円 (2,160円)	3,000円 (3,240円)
水(T2)	週1				2,000円 (2,160円)
金(T6)	週1				2,000円 (2,160円)

ヨガ教室

【教室の内容】

基本となるのは呼吸法と5つのポーズです。呼吸は鼻から深く吸い、腹・胸・肩と息を広く行渡らせるようにして、鼻から出す～ この呼吸を意識して行うことがすべての基礎となります。

ヨガによるエクササイズの特長は、リラックスしバランスよく筋肉を伸展させることです。

肩こり・慢性疲労・不眠症などにも効果があるといわれます。

(レッスンを受講される場合、各自ヨガマットを持参して下さい。)

【コースのご案内】

曜日	回数	時間	入会金	初回登録料	月会費
火・木	月8回(Y3)	11:00~12:00	5,000円 (5,400円)	2,000円 (2,160円)	6,000円 (6,480円)
	月4回(Y1)				4,000円 (4,320円)