

# 11/23(木) 祝日プログラム



「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し長寿を祝う日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(15)

ちょこっと筋トレ



(定員26名) 八島

難度★

有酸素運動と筋トレを交互に行いながら筋持久力を高め、しっかり脂肪燃するプログラムです。

強度★



レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。

10:15～(45)

太極ストレッチ

(定員26名) 宮本

難度★

太極拳のように覚えることはありません。体のしなやかな動きをつくるために、股関節・肩甲骨を中心にほぐしていきます。どなたでもすぐにできる内容です。

強度★



11:30～(45)

サルセーション



(定員26名)Miharu

難度★★

サルセーションとは、サルサとセンセーションを合わせた造語で様々なジャンルの音楽を取り入れたダンスプログラムです。初めての方やダンスが苦手という方でも気楽に楽しんで頂ける内容です。

強度★★



13:00～(45)

からだリセットヨガ

(定員18名) Yumi

難度★★

日常的な癖からくる体の歪みや日頃の疲れをリセットし、体がリラックスした状態、かつ効率的に動けるよう整えていきます。

強度★★



14:15～(45)

初級エアロ



(定員26名) 山本

難度★

音楽に合わせて身体を動かします。前後左右のステップや手の動きを取り入れた全身運動です。基本動作を中心としたプログラムです。

強度★



レッスンは事前予約制です。フロントにてご予約承っております。