

スタジオ教室

金曜日の教室



やさしいピラティスⅡ

ピラティスが初めての方、無理なくエクササイズをしていきたい方にお勧めのクラスです。ピラティスの体の動かし方や呼吸方法から丁寧に指導いたします。一人ひとりの状態を見ながら進めていきますのでピラティスが初めての方も安心して参加して頂けます。深い呼吸によりリラックスし、ご自分の体を感じながら体幹を鍛え健康で美しくしなやかなボディを作ります。心と体を大切にしながら、健全に近づけていきましょう

ヨーガ・フィットネスⅡ

連続的な動きの中でリラックス効果はもちろん、体力やスタミナの向上も同時にはかれる、フィットネスプログラム的な要素も持ち合わせているのが特長です。ポーズを連続で行い、全身の筋力・柔軟性を高めていきましょう。ヨーガ経験者にお勧めのクラスですが、初心者の方にも丁寧に指導していきます。

はじめてのフラダンスⅢ

ハワイアンらしいリズムで踊ります。心と体がナチュラルになるひとときです。楽しみながら、フィットネス効果もあり、健康づくりに役立ちます。初心者のかたのメニューで、正しい姿勢での基本ステップやハンドモーションを練習します。

教室名	時間	場所	講師	受講料	申込日
やさしいピラティスⅡ	10:15~11:30	エコホール	杉野 千津子	5,600円	1/5(金) 10:15~10:30
ヨーガ・フィットネスⅡ	11:00~12:30	スタジオ	櫻木 るみ子	6,100円	1/5(金) 11:30~11:45
はじめてのフラダンスⅢ	19:30~20:30	スタジオ	中川 貴美子	5,100円	1/5(金) 19:30~19:45

開催日程

第1回	1月12日	第6回	2月16日
第2回	1月19日	第7回	2月23日
第3回	1月26日	第8回	3月2日
第4回	2月2日	第9回	3月9日
第5回	2月9日	第10回	3月16日

対象：18歳以上
(高校生不可)

定員：各30名

■お問い合わせ
エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138