

## フロア有料プログラム内容

教室名	内 容
<b>ヨガ</b> (※80・90は 700円です)	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。 初めての方から慣れた方までご参加頂けるよう、様々なインストラクターのレッスンをご用意致しております。お客様に合ったヨガをお楽しみ下さい。
健康体操	音楽に合わせて軽い運動とストレッチ体操をします。各週でイスのエクササイズを行います。腰痛・膝痛の予防・解消に!!
リズム体操	ユーロビートに合わせて楽しく運動をします。ストレッチ体操でしなやかな身体を作ります。
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。
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！
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。
骨盤調整	筋力のバランスをとり、骨盤を中心に全身の歪みを修正します。
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。
ベーシックヨガ	基本的なヨガのポーズを呼吸にあわせて流れるように行っていくヨガ 少しずつ股関節の柔軟性も高めていけます。
太極拳A・D	太極拳の基礎初級クラス A 練功前段・入門太極拳・二十四式太極拳 D 太極拳養成十三勢功・二十四式太極拳
太極拳B	二十四式太極拳のレベルアップ 蓮花扇
太極拳C	総合太極拳 三十二式太極剣(初級)
太極拳E	二十四式太極拳のレベルアップ 三十二式太極剣(初級)
ヨーガ療法	股関節周りや膝・背中・首の筋肉を強化していきます
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。

## フロア無料プログラム内容

リフレッシュ ストレッチ	フォ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下さい。
- ・またプログラム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。
- ※プール有料レッスンのみプログラム開始1時間前からの受付。受付開始時に定員を超えている場合は抽選とさせていただきます。
- ・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。
- ・会員制のレッスンに関してはフロントにお問い合わせ下さい。
- ・こまめな水分補給を心がけてください。
- ・レッスン途中からの参加は、ご遠慮させていただきます。
- ・現在コロナウイルス対策を講じての開催となっております。皆様のご理解・ご協力の程お願い致します。