

# フィットネス会員募集中

※募集定員がございます。

月会費 1000円(税別)

1回 1000円(税別)

(お試し受講 1回 500円)(税別) ※2回まで

## ヨガクラス

1月より増設!

毎週月曜日 18:30~19:30

毎週木曜日 11:30~12:30  
13:10~14:10



担当 寺田 麻未

## ピラティスクラス

毎週水曜日 20:00~21:00

毎週金曜日 11:30~12:30  
13:10~14:10



担当 岡崎 愛

・全て初心者クラスなので初めての方も安心!



気軽に体験!  
「ヨガ」  
「ピラティス」

### フィットネスタイムスケジュール

場所: 中2階多目的コート  
2018.12月

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
11:30~12:30					ベーシック ヨガ	②歪み改善 整えるピラ						ベーシック ヨガ	③体力強化 活きピラ			
13:10~14:10					ベーシック ヨガ	③体力強化 活きピラ						ベーシック ヨガ	①疲労回復 癒しのピラ			
20:00~21:00				③体力強化 活きピラ							①疲労回復 癒しのピラ					

①疲労回復 癒しのピラティス…筋膜リリースをしっかり行いコリや疲労物質を流し、浅くなりちな呼吸を改善することでたくさんの酸素を取り入れて疲労回復や過度の疲れを防ぐことを目指します。  
②歪み改善 整えるピラティス…身体(筋肉や関節)を自分の意志で意識的に動かし、動きをコントロールしていくことで歪みの改善に繋がっていきます。  
③体力強化 活き活きピラティス…運動量が少し多めのクラスです。特定の筋肉を鍛えるのではなく、身体の対称的な発達を促すようにバランスよく動かしながら体力維持向上を目指します。

### 2019.1月

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
11:30~12:30										初心者 ヨガ	歪み改善 整えるピラ				
13:10~14:10										美ボディ ヨガ	リリースと ピラティス				
18:30~19:30								美ボディ ヨガ						初心者 ヨガ	
20:00~21:00									歪み改善 整えるピラ						

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
11:30~12:30		美ボディ ヨガ	活き活き ピラティス						初心者 ヨガ	リリースと ピラティス						美ボディ ヨガ
13:10~14:10		初心者 ヨガ	歪み改善 整えるピラ						美ボディ ヨガ	活き活き ピラティス						初心者 ヨガ
18:30~19:30							美ボディ ヨガ						アロマ ヨガ			
20:00~21:00	活き活き ピラティス							歪み改善 整えるピラ							リリースと ピラティス	

- ・お申込み : フロント迄ご希望のレッスンをお申込みください。(複数可)
- ・対象 : 中学生以上。男性もお気軽にご参加ください。
- ・持ち物 : 手ぶらで参加OK。レッスンで使用するツールはご用意しております。運動のできる服装でご参加ください。