

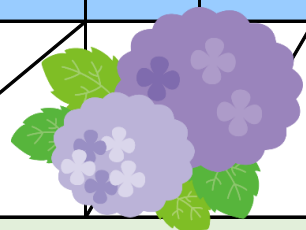
新型コロナウイルス感染症への
対策を行っております。



6月の運動教室スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	脳トレ&筋力アップ トレーニング教室	かんたんエアロ エクササイズ	瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
	アロマdeストレッチ 教室	ピラティス教室	瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	骨盤調整 バランスヨガ教室		
7	8	9	10	11	12	13
チベット 健康体操教室 体が硬い人の為の ストレッチ教室	脳トレ&筋力アップ トレーニング教室	かんたんエアロ エクササイズ	瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
	アロマdeストレッチ 教室		瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	骨盤調整 バランスヨガ教室		
14	15	16	17	18	19	20
チベット 健康体操教室 体が硬い人の為の ストレッチ教室	脳トレ&筋力アップ トレーニング教室		瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
	アロマdeストレッチ 教室	ピラティス教室	瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	骨盤調整 バランスヨガ教室		
筋力UP ザ・サーキット教室						
21	22	23	24	25	26	27
休館日	脳トレ&筋力アップ トレーニング教室	かんたんエアロ エクササイズ	瞑想と呼吸を 意識したヨガAM	体が硬い人の為の ストレッチ教室		
	アロマdeストレッチ 教室	ピラティス教室	瞑想と呼吸を 意識したヨガPM	骨盤調整 バランスヨガ教室		
28	29	30				
チベット 健康体操教室 体が硬い人の為の ストレッチ教室	脳トレ&筋力アップ トレーニング教室	かんたんエアロ エクササイズ				
	アロマdeストレッチ 教室	ピラティス教室				



ラウンドフィットネス



ラウンドフィットネスとは??

ラウンドフィットネスは油圧マシン（筋力運動）とステップ（有酸素運動）を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。基礎体力向上、脂肪燃焼、運動不足解消に効果があります。1回200円で時間に制限はございません。

随時初回講習実施しております。お気軽にお問合せください。