

# エアロ耐久チャレンジ レッスンスケジュール

気温の変化で体調が崩れやすい季節です。  
カラダを整え、心身共にリフレッシュしましょう♪

9:30~10:30	<b>姿勢改善ストレッチ（松浦）</b> 30名 ストレッチによって、正しい姿勢を身につけることを目指します！
10:45~11:45	<b>女性のための骨盤体操（YUKO）</b> 30名 ゆっくりとしたリズムで腰周りをほぐし、健康的で女性らしい身体へと導きます。
12:00~13:00	<b>バレトン（吉村）</b> 30名 下半身を引き締め、柔軟性やバランスを養います。
13:15~14:15	<b>ボール&amp;ストレッチ（高橋）</b> 15名 体幹を鍛え、関節の可動域を広げます。日常動作を無理なく行える身体へ！
14:30~15:30	<b>リラックスヨガ（吉村）</b> 30名 身体の老廃物を流し、胃腸を活発にします。疲労回復や免疫力UP効果があります。
15:45~16:35	<b>ZUMBA® JWI承認番号 11177（吉田）</b> 30名 ラテン音楽の曲を楽しみながら踊るダンスエクササイズです。ストレス発散にGOOD！
16:50~17:50	<b>ボール&amp;ストレッチ（高橋）</b> 15名 体幹を鍛え、関節の可動域を広げます。日常動作を無理なく行える身体へ！

※参加料 500円のみで全てのレッスンに参加できます！  
※退館してからの、再入場も可能です。