



# おとな有料講座 一般受付対象クラス 10月～12月

ヨガ系 講座 (ヨガをはじめてみたい方！柔軟性をUPさせたい方！)		
イシュタ ヨガ	月曜日 11:15～12:30 木曜日 10:30～11:45	ニューヨーク発祥のヨガ 身体と心の調和を とっていきましょう
エナジーヨガ	水曜日 19:30～20:45	ボディシェイプ効果の高いヨガ
ハタ ヨーガ	日曜日 15:00～16:15	最も伝統的で広まっているヨガ
ボディバランス	火曜日 11:30～12:30	ヨガ・ピラティスなどの動きを 取り入れたシェイプアップに 効果的なプログラム
調整系 講座 (姿勢を改善したい方！身体の調子を把握したい方！)		
背骨コンディショニング	木曜日 15:15～16:15	背骨の歪みを整え不調改善！
ボディコンシャス	金曜日 10:30～11:45	ボディメイクにも効果的！
ストレッチポール+ ボディコンシャス	日曜日 10:35～11:35	人気プログラムの2つが楽しめる お得な講座です！
体力・筋力UP系 講座 (汗をかきたい方！ストレス発散したい方！洋楽好きの方！)		
ボディコンバット	月曜日 20:35～21:35	格闘技をベースにした運動PG
ボディパンプ	月曜日 19:00～20:15	音楽に合わせて行う
	木曜日 20:15～21:30	バーベルエクササイズ 筋力UPに効果的！
ダンス系 講座 (コアを鍛えたい方！優雅な動きを習得したい方！)		
フラダンス	火曜日 13:00～14:30	基本のステップから覚えましょう
大人バレエ (入門)	土曜日 15:15～16:15	バレエの基礎から学びましょう
高齢者向け 講座 (体力向上を目指している方！健康増進が目的の方！)		
誰でも健康体操	月曜日 15:15～16:15	筋力アップを目指す方に！ 転倒予防・脳トレにも 効果的です！
太極拳	金曜日 12:00～13:00	大きな動きと深い呼吸で 血流改善による身体不調改善 新陳代謝UPが期待できます！