

# 無料教室 10~12月期

高校生以上の方はどなたでも無料で参加いただけます

**月曜日 11:10~11:40 アクティブストレッチ 金秋達哉**

骨盤調整に定評のある「フレックスクッション」を導入した新感覚ストレッチプログラム。

**月曜日 12:45~13:15 スリムボクシング 金秋達哉**

ボクシングの基本的な動作の練習やコンビネーションを楽しむプログラム。

**火曜日 12:40~13:10 キックシェイプ 市川 梓**

キックボクシングの基本的な動作の練習やコンビネーションを楽しむプログラム。

**火曜日 21:00~21:30 ヒーリングストレッチ 渡部保子**

呼吸や伸ばしている筋肉を意識した無理ないストレッチ。瞑想でリラックス効果を高めます。

**土曜日 19:15~19:45 全身シェイプ 福岡 淳**

音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行い、シェイプアップと筋力アップを目指します。

\*この教室はバーベル等器具のセットが必要となります。19:10までにスタジオへお越しください。

**土曜日 20:00~20:30 アクティブストレッチ 福岡 淳**

骨盤調整に定評のある「フレックスクッション」を導入した新感覚ストレッチプログラム。

## ショートレッスン

月	9:10~9:25	上半身シェイプ
	9:30~9:45	かんたんストレッチ
火	9:10~9:25	お腹シェイプ
	9:30~9:45	ストレッチポール®エクササイズ
	12:10~12:30	筋膜ストレッチ
水	9:30~9:50	【プール】アクアウォーク
木	9:30~9:50	かんたんリズム体操
	21:05~21:25	全身シェイプ
金	9:10~9:25	下半身シェイプ
	9:30~9:45	お腹シェイプ