

フロア教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00							
11:00		リラックスヨガ	健康体操	フラダンス			
12:00	リラックスヨガ						
13:00							
14:00							
15:00				キッズチアダンス			
16:00				ジュニアチアダンス			
17:00							
18:00							
19:00			ヨガ		ヨガ		

子ども 教室

教室名	曜日	時間	定員	内容
キッズ・ジュニア	木	15:00~16:00	8	チアダンスは、アメリカで母校の応援のためのチアリーディングから生まれたダンスで、現在では独立したスポーツとして認められており、「リズム感」「柔軟性」「体力」のほか、チームワークも身につけていきます。
	木	16:00~17:00	10	

大人 教室

教室名	曜日	時間	定員	内容
リラックスヨガ	月	11:30~12:30	15	座位中心の無理のないポーズを行う、身体に優しいヨガのクラス。各ポーズは休息を挟みながら行うので、初めての方、ハードな運動が苦手な方にお勧めです。
	火	10:30~11:30	15	
ヨガ	水	19:00~20:00	15	ヨガの各ポーズを呼吸と身体の動きを一つに行います。健康増進だけでなく癒しや精神の安定も目的に行います。
	金	19:00~20:00	15	
フラダンス	木	10:30~11:30	10	初めての方でも、音楽に合わせて楽しく体を動かすことができます。

高齢者 教室

教室名	曜日	時間	定員	内容
健康体操	水	10:30~11:30	15	さまざまな運動を行い体を動かします。体に負担の少ない運動で、体力向上と健康増進を図るプログラムです。

