

『教室内容のご案内』

教室名	内 容	時間
ハッピーヨガ	体をほぐし温めてからポーズへ。身体を動かしてところにも快活でハッピーなエネルギーを巡らせましょう。	60分
リラックスヨガ	呼吸や身体のバランスを確認しながら、心と体をリラックスさせていくヨガクラス。	60分
シンプルヨガ	シンプル(基礎)なポーズを行い、快活な毎日へと導くクラス。	60分
ゆるめるヨガ	筋膜をほぐし身体を内側からゆるめて、心地よくほぐしていきます。	60分
骨盤調整ヨガ	骨盤を支えるコアの筋肉の意識や強化。骨盤から全身の調整を行い、姿勢を整え不調を改善していきます。	60分
やさしい健康ピラティス	ポールを使うピラティスで、姿勢を整えて快適な身体に。	60分
ペルビックストレッチ	ペルビック(骨盤)は、身体の要となる部分。骨盤とその周辺を調整したりインナーマッスルを活性化するクラス。	60分
パワーヨガ	ポーズを繰り返して行います。集中力を深めて最後に難易度の高いポーズにチャレンジしていきます。	60分
ピラティス	姿勢矯正と身体機能改善を目的としたクラス。	60分
げんきクラブ①、②	65歳からの体力づくり教室。体を動かし気持ちも前向きに。より快適に過ごすためのエクササイズ。	60分
ジュニアヒップホップ	小学生を対象にヒップホップ未経験の方やダンスの基礎を学びたい方向けの入門クラスです。	60分