

華やぐ季節のお楽しみ！

春分の日

スタジオ 特別 プログラム

3/20

Fri 祝

ハタヨガ 整理券30名



11:45~12:45

野口 千恵子 先生

ハタヨガの

「ハ」は太陽

「タ」は月を意味します！

呼吸に意識を向けながら
ゆっくりとポーズを行い
心身のバランスを整えて
いく基本スタイル！

初心者から経験者まで
ご参加いただけます。

リズム体操



13:00~13:40

中町 純子 先生

アクアダンスの代わりに
スタジオで開講！

音楽に合わせて体を動かす、
どなたでも楽しめる
体操プログラムです！
リズムに乗りながら全身を
バランスよく動かし、無理
なく運動しましょう！

久美ちゃんの 春の90分

エアロビクス祭り!!



18:30~20:00

秋田 久美子 先生

金曜夜レッスン担当

「久美ちゃん」による、
たっぷり楽しめる90分エア
ロビクスレッスンです！
音楽に合わせて体を動かし
しっかり汗をかいて気分も
リフレッシュ!!

祝日はみんなで体を動かし
て、春を元気にスタートし
ましょう！

