

スタジオ  
初挑戦の  
方大歓迎

# かんたんトレーニング教室 & 12月週替わりレッスン

かんたんトレーニング教室はレクショナルプログラム表には載っていない初めての方にも受けやすいショートレッスンです。

- ①『機能改善スマートワークアウト』……賢くカラダが使えるように整えていくエクササイズを行います。
  - ②『バランスボール』……バランスボールの基本的な使い方を行います。
  - ③『JSAボールエクササイズ』……ソフトジムボールを使って、関節を整えます。
  - ④『太極健康法』……どなたでも出来る 中国4千年の健康法です。
  - ⑥『踏み台で昇降運動』……ステップ台を使った昇り降りする運動
  - ⑦『フェルデンクライス』……フェルデンクライスメソッドのワンポイントレッスンを行います。
  - ⑧『ポール&ほぐし』……ポールなどを使いカラダをほぐします。
  - ⑨『リズムに合わせて運動』……音楽と共に歩いたりかんたんなステップを行います。
  - ⑩『FemDan入門』……女性特有の不調改善や骨盤底筋の強化に効果あり。
- 週替わりレッスンはクラスにより定員・料金が変わります。ご確認ください。  
有料レッスンはフロントにてご予約下さい。(キャンセルは前日までにご連絡下さい)  
無料レッスンは予約なしでご参加いただけます。

**日付をご確認ください。**

日	月	月	月	火	金	金
				24 担当: CHIAKI 18:50~19:20 『FemDan入門』	6 担当: CHIAKI 19:50~20:20 『FemDan入門』	7 担当: 小林春花 18:00~19:00 『ヨガ』 有料
1 担当: 宅見啓司 & 田宮誠 13:45~14:45 『Group Fight』	2 13:30~13:45 『踏み台で昇降運動』		2 18:20~18:40 『踏み台で昇降運動』		6 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	6 15:40~16:00 『機能改善スマートワークアウト』
8 担当: 江上加余子 13:45~14:45 『JAZZダンス』	9 13:30~13:45 『踏み台で昇降運動』	9 15:25~15:45 『フェルデンクライス』	9 18:20~18:40 『太極健康法』	10 16:35~16:55 『ポール&ほぐし』	13 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	13 15:40~16:00 『バランスボール』
15 担当: 大和屋敦子 13:45~14:30 『初級者エアロビクス』	16 13:30~13:45 『踏み台で昇降運動』		16 18:20~18:40 『踏み台で昇降運動』		20 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	20 15:40~16:00 『JSAボールエクササイズ』
22 担当: 原田拓祉 13:45~14:45 『BFL~ボーンズフォーライフ』	23 13:30~13:45 『踏み台で昇降運動』	23 15:25~15:45 『フェルデンクライス』	23 18:20~18:40 『太極健康法』	24 16:35~16:55 『ポール&ほぐし』	27 14:10~14:25 『リズムに合わせて運動』	27 15:40~16:00 『機能改善スマートワークアウト』