

健都ウェルネススクール

会員登録なしで参加OK! カルチャースクールでカラダかわる。

場所 ピエラ岸辺健都5F 健都スタジオ

参加費 □ 会員 510円(税込) / 非会員様 1,100円(税込)

□ 会員 1,100円(税込) / 非会員様 1,100円(税込)

申込方法 ・お申し込みはフロントまでお越しください。開催日の**1週間前**から予約・申込可能。※電話予約可能
 ・お支払いは開催日当日にご入金ください。※参加の有無にかかわらず、払い戻しは出来かねますのでご了承ください
 ・**また、開催日前日までにお申し込み者がいない場合は休講とさせていただきますので、ご了承ください。**
 お申し込み状況の確認はフロントまでお問い合わせください。

バレエストレッチ・バレエ 3・17(月)

バレエに必要なストレッチからはじまり、最後は組み合わせて本格的な動きに！初めての方でも参加して頂けます！

時間：11:30~12:30

定員：各20名

担当講師
根本



nani Aloha

13・27(木)

ハワイアンの音楽に合わせながら骨盤周辺にアプローチし有酸素運動を行ないます。

時間：13:45~14:45

定員：各20名

担当講師
堀田



睡眠改善ヨガ

5(水)

ヨガセラピーで睡眠に関する不調を改善するポーズを行なっていきます。快眠、安眠を手に入れましょう。

時間：12:00~13:00

定員：20名

担当講師
井谷



ひめトレ

5(水)

ひめトレを使い「骨盤底筋群」を目覚めさせます。芯のしっかりとした身体を手に入れましょう！椅子に座ることが出来れば、大丈夫！

時間：13:15~14:00

定員：10名

担当講師
竹原



すっきりリンパ

10(月)

セルフリンパマッサージで流した後は、呼吸筋を使ってウエストダウンのエクササイズも行ないます！

時間：11:00~12:00

定員：20名

担当講師
和良



ストレッチ

~身体をケアしてから家に帰ろう~

26(水)

運動後にちゃんとしたストレッチできていますか？身体を動かしてばかりではケガをします。どなたでもご参加して頂けます。

時間：15:30~16:00

定員：20名

担当講師
竹原



ディスコワールド

15(土)

70年代後半から90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズクラス♪

時間：12:15~13:15

定員：30名

担当講師
高田



トランポリン&ストレッチポール

10・17(月)
9・23(日)

トランポリンを使い体軸を整えながら循環を良くし、後半はストレッチポールを使いボディメンテナンスで、しなやかに引き締めます！

担当講師：雄谷

時間：10・17(月)14:30~15:20

9・23(日)11:00~11:50

定員：各10名



パーソナルトレーニングもやっています！

「今年こそは!!」というあなたの目標を

専門知識を持ったトレーナーが指導！詳しくは下記まで。