

フロア教室

〈高校生以上〉

教室開始15分前より受付開始

姿勢改善

骨盤を中心に全身の調整をしましょう。

開催日 : 毎週火曜日 時間 : 10:15~11:00

定員 : 12名 料金 : 500円

スイマーズストレッチ

楽にきれいに泳ぐために必要な
ストレッチやトレーニングをしましょう。

開催日 : 毎週水曜日 時間 : 9:30~10:00

定員 : 12名 料金 : 300円

ゆがみセルフケア～足指調整～

身体を整える方法や正しい姿勢で運動するための姿勢づくりを
しましょう。

開催日 : 第2・4
土曜日 時間 : 9:30~10:15

定員 : 10名 料金 : 800円

教室参加費無料教室

教室開始15分前より受付開始

健康ストレッチ

全身をほぐし、気持ちのいい一日にしましょう。

開催日 : 毎週火曜日 時間 : 9:30~10:00

定員 : 12名 料金 : 無料