

## ピラティス

## Ann (安藤 寿江)

---



ピラティスは身体の良い姿勢と健康的な動きのパターンを作ります。エクササイズを通して、日常生活における動作での痛みのない姿勢で過ごせるようにとても役に立つエクササイズの1つです。是非、一緒に身体を調整していきませんか？

## アクアビクス

## 山村 利枝子

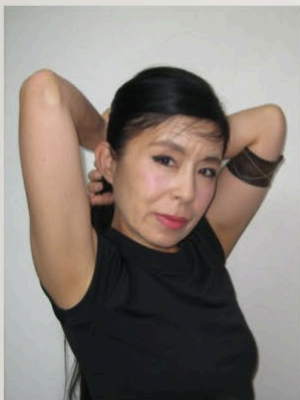
---



プールは一年中ここちいい環境です。是非プログラムに御参加ください。関節の痛みや体重を気にすること無く、運動していただけます。泳げなくても、大丈夫！なんですよ。

## ズンバ 鈴木 直美

---



ラテン音楽や世界の様々な楽曲・ステップで日常を彩りましょう。  
しっかり汗もかけるのでオススメです！

## バレエヨガ 川嶋 英里

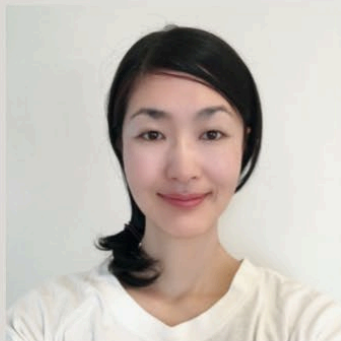
---



バレエの動きを呼吸と共にストレッチしていきます。しなやかで柔軟な動きを身につけて、綺麗な姿勢を作っていきます。

## ヨガ 渡邊 香奈子

---



柔軟性、バランス、つながりを良くし、スムーズに動く心身へ。  
呼吸とともに心地よく整える  
ヨガクラスです。

## エアロ 山口 由美子

---



これからエアロビクスを始める  
方向けのレッスン♪  
歩く事を基本としたエアロビ  
クスの基礎を習得する事が  
できます！  
楽しく音楽に合わせてやる有  
酸素運動そして脳トレです！

## コンディショニングヨガ 柴田 悦子

---



まずストレッチポール®を使用し、体の歪みを整えます。その後、ヨガのポーズを取り入れ、体幹安定性や柔軟性を高めていきます。肩こり・腰痛予防・猫背など気になる体の不調子予防にオススメです。

## ひめトレヨガ 柴田 悦子

---



ストレッチポール®ひめトレを使用し、骨盤（股）の底にある筋肉を動かしやすくします。姿勢を整え体幹を安定させ、心地よい体で機能改善ヨガの効果を高めます。「気持ちいい」「楽しい」を一緒に体感しましょう。