

# スタジオレッスン

～ 6月 ～



申込不要のスタジオレッスンの日程をご案内いたします。

ストレッチ	ピラティス& コンディショニング	朝ヨガ	バランス コーディネーション
<p>日々の疲れをリフレッシュ♪</p> <p>【火曜日】 4・11・18・25 【金曜日】 7・14・21・28</p> <p>10:45～11:45</p> <p>700円/回</p>	<p>体を整えて疲れにくい健康な体を手に入れよう！</p> <p>【水曜日】 5・12・19・26</p> <p>9:00～10:00</p> <p>700円/回</p>	<p>朝のヨガで体を整えて1日を快適に過ごそう♪</p> <p>【木曜日】 6・13・20・27</p> <p>9:30～10:30</p> <p>700円/回</p>	<p>バランスの良い体を手に入れるトレーニング！</p> <p>【木曜日】 6・13・20・27</p> <p>11:00～12:00</p> <p>700円/回</p>
転倒・フレイル予防	lalalaサーキット ライト DVD版	フラダンス	
<p>いつまでも元気に動くことができる体を獲得！ 若い時からの蓄積が大切！！</p> <p>【木曜日】 6・13・20・27</p> <p>13:00～14:00</p> <p>700円/回</p>	<p>映像を見ながら自分のペースで健康づくり！ トレーナーも一緒にサポート♪</p> <p>【金曜日】 7・14・21・28</p> <p>9:30～10:45</p> <p>500円/回</p>	<p>フラダンスの世界に入門♪ 一緒にフラダンスを楽しもう！</p> <p>【金曜日】 7・14・21・28</p> <p>13:30～14:30</p> <p>700円/回</p>	



パロマ瑞穂スポーツパーク宿泊研修棟

467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1  
TEL : 052-836-8210