

インストラクター代行のお知らせ

10月分(9月30日)現在

以下のレッスンはインストラクターの都合により、以下代行とさせていただきます。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

変更前	変更後	変更前	変更後
10/1(日)10:25~11:15	10/1(日)10:25~11:15	10/8(日)18:00~18:50	10/8(日)18:00~18:50
らくらくエアロ 高木 優子	らくらくエアロ 磯辺 律子	ヨガ 矢田 朝美	ヨガ Comari
10/2(月)19:30~20:20	10/2(月)19:30~20:20	10/21(土)10:25~11:15	10/21(土)10:25~11:15
エンジョイエアロ 高木 優子	太極舞 瀬川 元弘	ヨガ 大澤 梓	ヨガ Comari
10/7(土)10:25~11:15	10/7(土)10:25~11:15	10/31(火)20:40~21:30	10/31(火)20:40~21:30
ヨガ 大澤 梓	ヨガ 野堀 愛	ビューティヨガ Comari	ビューティヨガ 新島 美香

～太極舞とは～

太極拳や中国舞踊をベースとした動きの
エクササイズです。

太極拳の呼吸法や体をねじらせたり、伸ばしたり、
血行促進や心肺機能向上、免疫を高める
効果が期待できます。

お気軽にどうぞ参加ください。