

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 休館日	7	8
9	10 休館日	11 エアロ&ヨガ 19:00~20:00	12 バランスボール 11:00~12:00	13 エアロビ 11:00~12:00	14 ヨガ 13:30~14:30	15 筋トシ&ST 19:00~20:00
16	17 休館日	18	19	20 やさしいST 13:30~14:30	21	22
23	24 休館日	25 エアロ&ヨガ 19:00~20:00	26 バランスボール 11:00~12:00	27 エアロビ 11:00~12:00	28 ヨガ 13:30~14:30	29 筋トシ&ST 19:00~20:00
30	31					

【5月イベント詳細】

エアロ&ヨガ 日程：11、25日(火)

＜内容＞

有酸素運動とヨガを行うことでシェイプアップ、身体の歪みを改善し姿勢を正す効果が期待できます。

バランスボール

日程：12、26日(水)

＜内容＞

バランスボールを使って、筋力と体幹を鍛えます！

やさしいST 日程：20日(木)

＜内容＞

ストレッチをメインに身体の歪みを整えたいかた。

簡単エアロビクス

日程：13、27日(木) 15、29日(土)

＜内容＞

エアロビクスのステップを組み合わせ、リズミカルに体を動かします！

ヨガ 日程：14、28日(金)

＜内容＞

初ヨガの方、熟練者の方！
心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを与えましょう。

筋トシ&ストレッチ 日程：15、29日(土)

＜内容＞

深い呼吸を入れながら筋トシ、ストレッチをすることで体の奥のインナーマッスルを鍛えていきます。