

ヨガレッスン開催日！

◇今井結美先生によるレッスン◇

先着40名様（ご予約ください）

インストラクター

今井結美（いまい ゆみ）

【取得資格】

- ・ヴァイクンタヨガ公式認定S級インストラクター 他

【ヨガの効果】

- ・ヨガのポーズをとりながら、心身ともにリセットします。
- ・カラダの歪みや不調を改善します。
- ・無理なく心身を柔軟にし、すべての流れをスムーズにします。
- ・血液循環の改善により基礎代謝の向上。
- ・シェイプアップ効果。

7 月開催日

2（土）・9（土）・16（土）・23（土）

時間 10:00 ~ 11:00

場所 サブアリーナ

料金 1回 1,000円（税込） 当日受付可

持ち物 タオル・飲み物

《その他》

ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

※中学生以上を対象とさせていただきます。

わくわくドキドキ

アクロバットレッスン開催日！

◇新たな可能性に挑戦！！◇

アクロバット内容

- 大人のためのアクロバットクラスです。
- アクロバットで楽しく運動。
- トランポリンなどを使って前方宙返りやバック転に挑戦。

7 月開催日

1 (金) ・ 4 (月) ・ 5 (火) ・ 7 (木) ・
8 (金) ・ 14 (木) ・ 15 (金) ・ 19 (火) ・ 20 (水)

時間 11:30 ~ 12:20

場所 メインアリーナ

料金 1回 1,000円 (税込) 当日受付可

持ち物 タオル・飲み物

《その他》

アクティブトランポリン開催日！

◇トランポリンで運動不測解消◇

トランポリン効果

- ・大人のためのトランポリンクラスです。
 - ・トランポリンで楽しく運動し、体感トレーニング。
 - ・副交感神経の強化で、感染症の予防に。
 - ・足腰の強化で運動不測解消に。
- 基本的な跳び方、レベルに応じて多様な技にチャレンジしましょう！

7 月開催日

1 (金) ・ 4 (月) ・ 5 (火) ・ 7 (木) ・
8 (金) ・ 14 (木) ・ 15 (金) ・ 19 (火) ・ 20 (水)

時間 10:30 ~ 11:20

場所 メインアリーナ

料金 1回 1,000円(税込) 当日受付可

持ち物 タオル・飲み物

《その他》