



モーニング ヨガ

火曜

9:30~10:20

参加費2,800円/月4回

定員
20名

「1日の始まりは朝ヨガから!」朝ヨガで身体を気持ちよく伸ばしたり緩めたりすることで自律神経を整えます。基礎代謝もアップ!!いい事いっぱい朝ヨガは、どなたでも参加できる優しいヨガです。

講師: JUN



持ち物: 運動できる服装・飲み物・フェイスタオル・ある方はヨガマット



エナジーフローヨガ

火曜

11:50~12:40

参加費2,800円/月4回

定員
20名

太陽礼拝をベースにシンプルな動きを中心に行います。松平スポーツクラブのヨガの中では、一番運動強度の高いクラスですが、得意、不得意があっても当然!チャレンジすることで自分を理解していきます。

講師: mayaka



持ち物: 運動できる服装・飲み物・フェイスタオル・ある方はヨガマット



マーシャルフィット(空手ヨガ)

火曜

14:20~15:10

参加費2,800円/月4回

定員
20名

「空手ヨガ」ともいわれるマーシャルフィットは、ヨガのポーズと空手や太極拳などの格闘技の型の動きを音楽に合わせて身体の軸と自律神経のバランスを調整します。

講師: 今井紀子



持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル・ある方はヨガマット



ポールピラティス ※ストレッチポールは準備しております

第1.3
水曜

13:10~14:00

参加費2,000円/月2回

定員
12名

「自己整体」ともいわれるピラティス。このクラスでは主にストレッチポールを使いながら、身体の余分な緊張を緩め正しい姿勢を維持するために必要な筋力を鍛えていきます。

講師: 下河理恵



持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル・ある方はヨガマット



ピラティス

木曜

9:30~10:20

参加費2,800円/月4回

定員
15名

深い呼吸とともに身体の余分な緊張を緩め、硬くなった筋肉をほぐしてから体幹を鍛えています。回数を重ねることで身体の歪みが調整され、見た目だけではなく疲れにくい身体になっていきます。未来の自分へ「健康貯金」始めましょう。

講師: 下河理恵



持ち物: 運動できる服装・飲み物・フェイスタオル・ある方はヨガマット



リラックスヨガ

木曜

10:40~11:30

参加費2,800円/月4回

定員
20名

日々の疲れを癒し、身体と心を整えるヨガ発祥の地インド伝統のヨガを体験しませんか?心落ち着く呼吸法を行い、深い呼吸に合わせながら筋肉の緊張をほぐすアーサナ(ポーズ)を丁寧にやる事で心身の穏やかさを取り戻していきます。

講師: YUKIMI



持ち物: 運動できる服装・飲み物・フェイスタオル・ある方はヨガマット



かんたんエアロ

火曜

10:40~11:30

参加費2,800円/月4回

定員
10名

音楽に合わせて簡単な動きで身体を動かしていきます。気持ちよく身体を動かして、心身ともにリフレッシュ!!一緒に汗を流しませんか?

講師: 柳崎邦枝



持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル・上履きシューズ



ウェーブストレッチ ※ウェーブリングは準備しております

火曜

13:10~14:00

参加費2,800円/月4回

定員
15名

ウェーブリングを使い硬くなっていく関節や筋肉にアプローチし、関節可動域を広げることで痛みが出にくい身体を作るエクササイズです。運動が苦手な方も運動効率を上げたい方にもオススメです。

講師: 尾野藤真紀子



持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル・ある方はヨガマット・ウェーブリング



バランスボール

※バランスボールは準備しております

水曜

9:30~10:20

参加費2,800円/月4回

定員
10名

おしゃべり出来る程度の有酸素運動により、身体が持つ本来の機能を目覚めさせます。体力づくりや姿勢改善自律神経を整える事を目的としたレッスンです。膝や腰への負担が少ないので、安心してご参加ください。

講師: 高井美里



持ち物: 運動できる服装・飲み物・タオル