

平成30年10月～平成31年3月分

筋調整ヨガ教室・かんたんエアロ

★日程表 《全24回》

毎週木曜日（※12月27日、1月3日を除く）

❖筋調整ヨガ教室 10:00～10:45

❖かんたんエアロ 11:00～11:45

10月…4・11・18・25

11月…1・8・15・22・29

12月…6・13・20

1月…10・17・24・31

2月…7・14・21・28

3月…7・14・21・28



★プログラム内容（筋調整ヨガ教室・かんたんエアロ）

『筋調整ヨガ教室』

普通のヨガと少し違い、肩こりや腰痛等慢性的な不調が解消されない方、身体の歪みや癖のある方など、その原因を追究して全身の筋肉を調整します。柔軟性と筋力を同時に高めることが可能です。

『かんたんエアロ』

筋調整ヨガと関連させた教室です。筋調整ヨガで身体機能が高まった状態で、安全かつ効果的にエアロビクスを楽しみながら身体意識を高めていただくことが効果的です。