

NEW教室 開講!

《4月スタート》

子どもクラス

《運動あそびでレベルUP》

(水) 15:15~16:15



一般的な体操教室とは違います!
このクラスでは、幼少期に必要な多種多様な動きの習得のため、

一つの種目や競技に特化せず、走る・投げる(野球)・蹴る(サッカー)・ドリブル(バスケット)など様々な内容を行います。

今後ますます流行ってくる「運動あそび」スマイルホールでは3年前から取り組んでおり、その経験を活かしたクラス構成としております。

楽しいから好きになる!
好きになるからやりたくなる!!
自らやるから上手くなる!!!

大人クラス

《スタイルアップ ピラティス》



(月) 13:00~13:45

お腹周りを中心に、全身のバランスを整え姿勢を改善します!

《夜ヨガ》



(金) 19:15~20:00

ゆったりとした空間・環境で疲れを癒しリラックスしませんか?

《パンチ・キック燃焼系 エクササイズ(初級)》



(金) 20:15~21:00

音楽に合わせて全身運動で汗をかきます。ストレス発散・シェイプアップに最適!

《ママのための リラックスヨガ》



(金) 13:00~13:45

育児の疲れをリラックス
&リフレッシュ!
ヨガ未経験でもOK!

《カラダ引き締めヨガ》



(火) 15:00~16:00

循環を良くすることで肩こりや
冷えの改善にも効果的!

《アロマリラックス ヨガ(初心者向け)》



(水) 13:30~14:15

人気講師のヨガ教室。
簡単なポーズで身体が
硬い人でも安心です。