

【 ウェーブストレッチ 】



専用リングを利用しながら、
ほぐす・のばす・引き締める動きを行い、
人間本来のポディアーチをリメイクし、
しなやかな身体をつくります。
心身の深いリラックス効果を生み出します。

各センター レッスン時間

みなみ	月曜／10:00～(30) 金曜／12:00～(30)・19:40～(40) 日曜／13:55～(30)
むさし	月曜／11:20～(20)
ながみね	火曜／10:00～(50) 水曜／19:40～(50)

【 ストレッチポール 】



ポールを使用しながら、
背骨をまっすぐにする事で腰痛や肩こり
姿勢の改善を行っていきます。
筋肉のリラクゼーションにも最適です。

むさし	月曜／15:10～(20) 水曜／15:25～(20)
-----	--------------------------------

【 骨盤体操 】



深い呼吸をしながら身体をほぐし、
身体の中心となる骨盤を正しい位置に戻し、
美しい姿勢を作ります。

むさし	月曜／13:15～(30)
ながみね	金曜／10:00～(50)

【 青竹体操 】



足裏を刺激し、血行促進を促します。
身体の芯からほぐし、むくみや疲れを
とります。

むさし	木曜／13:15～(30)
ながみね	火曜／11:00～(40) 青竹&ステップ このクラスはステップ台も使用します

【 機能改善 】



膝痛や腰痛の予防/改善を行っていく
プログラムです。
簡単な筋力トレーニングを行っていきます。

みなみ	月曜／12:00～(20) 火曜／19:40～(20) 木曜／11:10～(20) 金曜／11:20～(20)
むさし	月曜／10:50～(20)
ながみね	木曜／12:00～(30)