

夜レッスンのご案内



毎週水曜日

夜ヨガ

自分自身と向き合う時間として、是非このレッスンにご参加ください。
ヨガは、自律神経のコントロールに効果が認められています。
柔軟性の向上、呼吸法の取得など、心身の鍛錬としてもすぐれた運動になります。

始めて体験される方も安心してご参加頂けるレッスンです。

18:00～19:00(4月からは18:30～19:30に変更)



毎週金曜日

夜エアロ

運動したいけど一人じゃ続かない方
気持ち良く汗をかいてストレス解消したい方
効率良く脂肪燃焼したい、シェイプアップしたい方
パワフルで楽しくて、大満足のエアロレッスンです！

始めて体験される方も安心してご参加頂けるレッスンです。

18:30～19:15

毎週金曜日

夜筋膜リリース

大人気の筋膜リリースレッスンです。
まだ一度も体験したことが無い方は、是非参加をお勧めします！
肩こり、腰痛、カラダの不調が一瞬で解消します。
筋膜についてや、リリース方法等レッスン内で詳しく解説しています。
我孫子イチオシのコンディショニングレッスンに是非ご参加ください。

19:45～20:30

全教室共通事項

参加費	各レッスン1回/500円(税込)	お得なレッスンチケット(11枚綴り5,000円)使えます
場所	武道場	エアロビクスレッスンのみ室内履きが必要です
予約方法	お電話又は、受付にて事前予約をお願い致します。 ☎04-7137-9030	