

健康増進教室のご案内

3階 JOY スタジオのプログラム

レッスン名	担当	内容
エアロビクス	中野	エアロビクスの基本動作から、さらに色々なバリエーションをプラス。エアロビクスを最大限に楽しめるクラスです。
	加藤	音楽を楽しみながら、みんなで大笑いして過ごしましょう！
ヨガ	YUMIKO	呼吸に合わせて身体の中心から整えます。疲れづらい体づくりやダイエットに効果的です。
	AYA	ネガティブな感情を手放し、今この瞬間に集中していきます。気持ちの良い汗を流しましょう！
ピラティス	黒澤	運動することに自信がない方や、身体が固い方でも大丈夫！ 身体のクセや歪み、得手不得手に気づき、身体への修正・再教育を促します。
ボクシング エクササイズ	YAYOI	前半は簡単なボクシングの動きで筋力・シェイプアップ。後半は太極拳をベースとした動きでリラクゼーション効果や免疫力アップ！
ZUMBA (ズンバ)	矢野	ラテンミュージックを中心に音楽に合わせて楽しく体を動かすダンスフィットネス教室です。 一緒に踊って心も体もリフレッシュ！運動不足を解消しましょう。

※セントラルスポーツ提携事業

レッスン名	担当	内容
ZUMBA (ズンバ)	熊谷	ラテン系の音楽に合わせて動くダンスフィットネスエクササイズです。 心肺機能の向上や脂肪燃焼、主要な筋肉の強化などが期待できます。

- 1回500円（3階券売機にてレッスン券をお買い求めください。）
- 中学生以下はご利用できません。
- 定員は各レッスン20名となります。
- 予約は行っておりません。先着順となり、定員になり次第受付を締め切らせていただきます。

※ 開催曜日や時間帯など詳しくはお問合せください。

サンプラザ市原 電話：0436-24-1151