



月	火	水	木	金	土	日
		武澤塾スタジオ 幸齢者 体操倶楽部 10:45~12:00			みかづき お灸教室 11:15~12:15 *月1回開催 予約制	定休日
		武澤塾スタジオ 幸齢者 体操倶楽部 13:00~14:15			武澤塾スタジオ シェイプアップ CLUB 16:00~17:15	
呉市営プールスタジオ アスリート育成体幹 チャレンジ 18:00~19:10		呉市営プールスタジオ アスリート育成体幹 トライ 17:00~18:00				
呉市営プールスタジオ アスリート育成体幹 アドバンス 19:30~20:50			*第2・4週 カラダカエルSpaceO2 ハタヨーガ 19:45~20:45 定員4名	みかづき お灸教室 19:30~20:30 *月1回開催 予約制	武澤塾スタジオ ストレッチポール &タイカン 19:45~20:45	
カラダカエルSpaceO2 やさしい ヨーガ 19:45~20:45 定員3名		武澤塾スタジオ ストレッチポール &タイカン 19:45~20:45				

担当者の色

オオツカ みき 江利

*みきのクラスは2日前までにご予約ください

内容のご紹介と強度の目安

☆はゆったり系 ★は動く系での目安です

- やさしいヨーガ**
 ☆☆☆ **予約制**
 座って行うアーサナ(ポーズ)、寝て行うアーサナを中心に、ゆっくりとしたペースでからだ全体をのばしていきます
- ハタヨーガ**
 ☆☆☆
 アーサナにこだわらず、人と比べず、自分のカラダと向き合いながら動きましょう
- 幸齢者体操倶楽部**
 ★
 幸せな歳の重ね方をしたい方、年齢問わずご参加いただけます。いつまでも元気に動ける身体を目指しましょう！
- シェイプアップCLUB**
 ★★
 ストレッチに加えて、自体重はもちろんツールも使ったサーキットトレーニングなどで身体を動かしましょう！
- ストレッチポール&タイカン**
 ★★
 主にストレッチポールを使った姿勢改善といわゆる体幹トレーニングのクラスです
- アスリート育成体幹教室**
 ★★
 *別途申込が必要
 姿勢を保つにも、効率よく動くにもまずは子供のころからのカラダの土台をしっかりと作っておく必要があります！いわゆる「体育の塾」です。詳細はこちらから→

NEW



予約のお願い

急な参加(ドロップ)も可能ですが、定員もありますので予約サイトからのご予約をお願いいたします。
 *3か月会員様は予約不要ですが、お休みされる場合は空き枠を増やしてより多くの方にご参加いただけますよう、お早めにご連絡ください。

<https://reserva.be/studioo2>



ご連絡は **090-4896-5004** または **080-3877-3955**
 アスリート育成は **アクアパーク事務局へ** **0823-32-2227**