



2021. 4月～

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			ストレッチポール &タイカン 18:30～19:30 武澤塾スタジオ	
*第1・3・5週 カラダカエルSpaceO2		武澤塾スタジオ	*第2・4週 カラダカエルSpaceO2		タイカン塾 19:45～20:45	
やさしい ヨーガ 19:45～20:45 定員3名		タイカン塾 19:45～20:45	ハタヨーガ 19:45～20:45 定員4名		タイカン塾 19:45～20:45	

ただ今満員

NEW

*祝日は原則として休講となります

担当者の色

オオツカ

みき

*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！

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

タイカン塾

★★★★

NEW

体幹トレーニングのレベルアップクラスです
いろんな動きを加えてより安定性や可動性を高めます

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