

有料プログラム

美からだスクール

～健康で美しい体づくり～

コア&シェイプ！教室

様々なバランスツールを使ってコア（体幹部）のバランス力、筋力、柔軟性を高めていき、体の内側からキレイにシェイプアップ！

日程：平成21年10月13日（火）～12/22（火）全10回

時間：18：45～20：00

定員：15名

参加費：10,000円（全10回）

講師：橋本 繭子インストラクター

体験：1回1,000円（お一人様3回まで）



お腹すっきり！ピラティス教室

ピラティスは、骨盤を常に安定させて動かします。これによって骨盤のゆがみが改善され、姿勢の悪さや疲れやすさ、肩こりなどを解消する効果が期待できます。続けるうちに骨格や筋肉のバランスが整い、内臓の働きもアップし、本来自分が持っている自然な‘体バランス’に近づくことで、気になるお腹もすっきり！

日程：平成21年10月14日（水）～12/16（水）全10回

時間：19：00～20：15

定員：10名

参加費：12,000円（全10回）

講師：酒井 よしえインストラクター

体験：1回1,200円（お一人様3回まで）



パワーヨガ+（プラス）教室

骨盤ストレッチ付きのパワーヨガです。骨盤の歪みを正し、体のアンバランスを整える骨盤ストレッチ。骨盤調整のセルフケアとしても役立ちます。

呼吸を意識しながらダイナミックなポーズをとるパワーヨガ。体幹部の強化と柔軟性の向上でしなやかな美BODYを目指します。

日程：平成21年10月29日（木）～12/17（木）全8回

時間：18：45～20：00

定員：15名

参加費：8,000円（全8回）

講師：山崎 友利子インストラクター

体験：1回1,000円（お一人様3回まで）



ポイント

★少人数制なので、お一人ずつインストラクターが丁寧に指導いたします！

★初めての方でも安心してご参加いただけます！

★レッスン当日は、無料でジムをご利用いただけます。

（定期利用の場合は、除外）

お問い合わせは、下記の電話番号まで気軽にお電話下さい。

神戸健康ライフプラザ

トレーニングジム TEL 078-652-5203