

7/5(土)こだいら MOVE FESTA 2025

スタジオ(1F)無料レッスン一覧

対象: 15歳以上(中学生除く)



チェアEX 10:00~10:20 定員25名

チェアエクササイズのは、イスに座って手軽にできる運動プログラムで、運動不足解消・基礎体力の向上・転倒防止です。

筋力と体力の維持向上・バランス感覚の改善・血液循環の促進・心身のリラックス・姿勢改善の効果が期待できます。



ポールリラックス 10:30~10:50 定員20名

ポールリラックスの目的は、ストレッチポールに乗ることで主に筋肉の緊張を解き体の歪みを整えることです。

筋肉の緩和・姿勢改善・柔軟性向上・肩こり腰痛の緩和・自律神経の調整・呼吸の改善・バランス感覚の向上が期待できます。

なりたいカラダ★ワークアウト 11:30~12:20 定員20名

肩や背中・お腹・お尻をバランスよく鍛える50分の全身ワークアウト! 無理なく楽しめて、理想のカラダに一步前進!



美軸フェイス&ペルビック 14:30~15:20 定員20名

顔と骨盤を整えて、内側から輝く美しさを手に入れる。美軸フェイス&ペルビックストレッチで美姿勢・小顔・健康美を叶えましょう。毎週金曜午前に定期クラスを実施中です。



シェイプダンス 15:30~16:20 定員20名

音楽に乗って楽しく全身シェイプ! 初心者OKのダンスエクササイズで脂肪燃焼&リフレッシュ♪無料レッスン開催中!

参加方法

教室開始10分前より受付開始となります。
定員になり次第、参加受付を終了いたします。