

◆レッスン内容詳細

講座名	曜日	時間	内容	チケット枚数
背骨コンディショニング ～体操編～	毎週 (月)	10:10～10:55	背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨が歪むことで神経伝導が悪くなり、腰痛をはじめとする様々な症状があらわれます。この講座では、体操で関節や神経をゆるめ、整えることでその症状を改善していきます。	2
背骨コンディショニング ～メンテナンス筋トレ編～	毎週 (月)	11:05～11:50	背骨の歪みを矯正した後、正しい位置をキープするためのメンテナンストレーニングを中心に、背骨を支えるための筋肉トレーニングを行うクラスです。	2
初中級エアロ	毎週 (月)	12:30～13:15	歩くバリエーションを楽しみながら、持久力向上を目指します。ジョギングやジャンプなど激しい動きが少ない初中級者向けのクラスです。	1
リニューアル! 瞑想のためのヨーガ 	毎週 (火)	10:30～11:45	ヨーガとは、実はただの健康体操ではなく、私たちの心に作用するために編み出されたものだといわれています。この講座では「からだも心もスッキリ」をテーマに私たちの生活に活用できる術をお伝えしていきます。初心者の方でもホッと一息つける良質な時間をお届けします。	1
簡化24式太極拳	毎週 (水)	10:10～12:10	世界中で最も親しまれている太極拳で『「24式に始まり24式に終る』と言われていたほど有名です。レベルに合わせた練習によって習得できるように構成されています。太極拳初級者を対象にしたクラスです。	2
32式太極剣 (丹下クラス)	毎週 (木)	10:10～12:10	太極拳をもっと極めたい！という太極拳中級者を対象にした剣を使ったレッスンとなります。少人数制で指導者の目もしっかり行き届くので安心して受講していただけます。	2
32式太極剣 (古川クラス)	第2・4 (金)	10:10～12:10		2
ハワイアンフラ 	第1・2・4 (木)	15:00～16:00	明るく笑顔でフラを楽しむ心を大事にしながら、歌詞に込められた思いを表現しながら踊るレッスンです。現在もハワイ島へ往来しフラの勉強を続け、ハワイのイベントに出演したりダンサーとしても活躍しているフラが大好きな先生が指導します。	2
フープエクササイズ	毎週 (火)	15:00～16:00	はじめての方でも回せるように正しいまわし方、回しやすいサイズからレクチャーします。楽しく身体を動かすクラスなので気軽にチャレンジできます。	1

癒しの フラワーアレンジメント	各月最終週 (金)	①11:00～12:30 ②13:00～14:30 ※4～6月は②のみ実施	生花またはプリザーブドフラワー、ドライフラワー、アーティシアルフラワー(造花)などを使っている様々な形のフラワーアレンジメントを作る教室です。内容は毎月変わるので毎回どんなお花か楽しみな教室です。	4
	第3 (日)	13:00～14:30		
素敵な シーズンアクセサリ	第3 (木)	13:00～15:00	色々なガラスビーズや天然石を使い、季節に合ったリングやネックレス・ストラップ等アクセサリをオリジナルのキットを使用して製作していきます。優しい講師が一から教えてくれるので初めての方でも安心です。	4～7

ライフスクール レッスンカレンダー (2020年7~9月)



日	月	火	水	木	金	土
			●	●	●	●
5	●●●	●●	●	●●●		●
12	●●●	●●	●	●●●	●	●
19	●●●	●●	●	●●●	●	●
26	●●●	●●	●	●		



日	月	火	水	木	金	土
						●
2	●●●	●●	●	●●●	●	●
9	※ウェルネスレッスンなし	●●	●	●	●	●
16	●●●	●●	●	●●●	●	●
23	●●●	●●	●	●		
30	●●●					



日	月	火	水	木	金	土
	●●●	●	●	●●●	●	●
6	●●●	●	●	●●●	●●	●
13	●●●	●	●	●●●	●	●
20	※ウェルネスレッスンなし	●	●	●●●	●●	●
27	●●●	●	●	●		

- 背骨ヨガ イヨング ~体操編~
- きほんのヨーガ
- 癒しのフラワーアレンジメント
- 背骨ヨガ イヨング ~ヨガ筋力~
- フープエクササイズ
- 素敵なシーズンアクセサリー
- 簡化24式太極拳
- はじめてエアロ
- ハワイアンフラ
- 32式太極剣 (丹下クラス)
- 32式太極剣 (古川クラス)