

# 水曜日 バランスコーディネーション®

対象	高校生以上※未成年の場合は保護者の同意が必要です。
回数	月3回（毎週）
時間	20：10～20：55
月会費	2,475円（税込）
申込時 必要なもの	●月会費1カ月分（現金のみ） ●認印（シャチハタ可） ●銀行のキャッシュカード ※お持ちでない場合は <u>銀行の通帳</u> と <u>銀行印</u> を ご持参ください。
定員	10名 ※人数に限りがございます。空き状況の確認は 下記の番号よりお問い合わせください。
持ち物	動きやすい服装・ヨガマット※貸出有 タオル・飲み物
お問い合わせ	<a href="tel:022-306-5971">TEL:022-306-5971</a>

## レッスン内容

身体のバランスを整えることを目的に、気持ちよくストレッチし、関節をほぐしていきます。筋力や骨格の調子を整えて、心地よい生活を一緒に目指しましょう。



講師：鈴木 眞由香

マットを使用して簡単なストレッチや体幹トレーニングを行っていくクラスです。難しい動作はなく、初めての方でもお気軽にご参加いただけます。