

## フィットネススクールご体験の皆様へ

初めまして！私たちは、4月より仙台中田温水プールで、2階のトレーニングルームとフィットネススクールを担当致します、アシックススポーツファシリティーズと申します。どうぞよろしくお願いいたします。

今まで仙台中田温水プールでフィットネススクールにご参加いただいた皆様も、これからトレーニングを始められる皆様にも、楽しんでいただけるレッスンを私たちは準備して参ります。

3月までに実施していたレッスンに加えて、新しいインストラクターにも登場していただき、より楽しんでいただけるレッスンスケジュールを準備しておりますが、

4月に関しましては、その一部のレッスンをご体験いただけるよう、一回毎に皆様にご参加いただけるレッスンをご用意いたしました。

全てのレッスンを1回820円でご参加いただけます！！

皆様のご参加を心よりお待ちしております！！

- 体験会受講料金           **全コース820円（税込）1回分**  
                                  **※体験会当日に券売機でお支払いください。**
- 体験会の持ちもの       運動できる服装 飲み物（蓋つきのドリンク）
- 複数申込について       全てのスクールは1回ごとのお申込みとなりますが  
                                  複数回数申し込み、複数の種類のレッスンのお申し込みも承ります。  
                                  3月のお申込み時にその旨をお伝えください。

### レッスン内容ご紹介

#### ・フラダンス

ハワイの踊りを通じて南国の空気を感じてみませんか？初めての方もお気軽にご参加いただけます。

#### ・バランスコーディネーション

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。

#### ・ヨガ

ヨガの様々なポーズをとっていきます。日常生活で若々しい姿勢を目指し、より自分と向き合ってみませんか？

#### ・ZUMBA

ラテン系の音楽をはじめ、様々なステップを取り入れたダンスフィットネスプログラムです。

身体でリズムをとることでストレス解消、気持ちよく身体を動かしてみませんか？

#### ・ピラティス

身体と心のコントロールすることを目的に現状の身体が持っている能力を発揮しやすくなるクラスです。

#### ・気功

「気」を体内に入れていくことで、心身のバランスを調整していくクラスです。

メンタル、フィジカルの双方にアクセスし、レッスン後の身体の変化を感じてみましょう。

#### ・バレトン

バレエとフィットネスとヨガの動きを融合させたプログラムで、心と身体を調和するレッスンです。