

**7月20日(月・祝 海の日)**

**スタジオ無料イベントレッスン**

**13:30～14:15**

**コンビネーションボクササイズ**

**担当 中村**

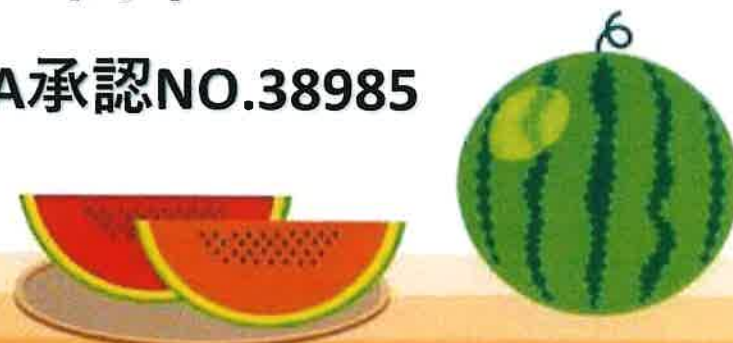
**14:30～15:30**

**ZUMBA**

**定員45名**

**担当 高木**

**ZUMBA承認NO.38985**





7月20日(月・祝 **海の日**)

フール無料イベントレッスン

**アクアブレスヨガ**

9：30～10：30

定員15名 担当 村上

※当日9：00から先着順にチケットを  
受付にてお受け取り下さい。

# アクアブレスヨガとは？

プールで行う呼吸を意識したヨガの事です。水の特性を利用し、浮力によって膝・腰・股関節・足首・肩を無理なく動かすことができ、転倒事故の予防や筋力アップにつながります。

水圧、水流が血液の流れを良くするので、不眠症や高血圧、脳卒中の予防、リハビリにも効果的です。

