

シティスポーツクラブ尼崎 WOODY

有料スクール無料体験会



たのしく体を動かす！

- **元気はつらつ (火～金)**
簡単なトレーニングや、脳トレ等を行い、健康で元気な身体づくりを行います。
- **健康卓球 ～初級～ (水)**
卓球の基礎、基本を取得し、楽しくゲームを行っていくクラスです。卓球を通して元気な身体づくりを行います。
- **リズムチェア体操 (土)**
イスを使って、安心安全に行うリズム体操です。楽しく身体を動かしながら筋力アップを目指します。

からだのひきしめを目指す！

- **オリジナルステップ (火)**
インストラクターオリジナルのステップを楽しみながら身体の引き締めを目指します。ステップに少し慣れてきてしっかり動きたい方におすすめのクラスです。
- **シェイプアップバレエ (火・木)**
バレエの基礎を身につけながら身体をしっかり引き締め、美しい身体づくりを行うクラスです。



からだを整えていく

- **背骨コンディショニング (水・木)**
姿勢の基本になる背骨を独自の体操でゆるめ、歪みを整え、筋力強化を行い、身体の不調を改善していくクラスです。
- **ヨガ (日)**
正しい呼吸法や、ポーズを行い心身のバランスを整えながら、美しい姿勢、健康的な身体づくりを行っていくクラスです。
- **クロスピラティス (水)**
伸縮性のある特殊な布を利用し、ストレッチや簡単な筋トレを行い、柔軟性のある美しい姿勢、身体づくりを行うクラスです。



体験日は3月17日(水)～23日(火)までの各曜日です！詳しくは裏面をご確認ください！