



# TAC東村山スポーツセンター レッスンプログラム内容

		教 室 名	内 容
ト レ ー ニ ン グ 室		初めてバレエ	 初心者の方でも無理なく、バレエを楽しみながらできるクラスです
		初めてヨガ	 ヨガ初心者の方でもお気軽に参加していただけるヨガの入門クラスです
		パワーヨガ	様々なヨガをミックスさせて作られた「現代ヨガ」のクラスです
		ピラティス&ストレッチ	 静かな動きと呼吸法でボディラインを整えていきます。最後にストレッチポールを使い、リラックスしましょう
		ピラティス	 静かな動きと呼吸法でボディラインを整えていきます
		骨盤エクササイズ	 骨盤周りを使い、呼吸に合わせて身体のバランスを整えます
		おなか引き締めエクササイズ 	