

教室・イベント紹介

ベリーダンス
産業祭で発表!

今注目の“ベリーダンス”教室の練習の成果を産業文化祭にて発表しました。

当日は、あいにくの雨で肌寒さが感じられる日でしたが、

会場に来られた皆さんに、“ホット”な時間を提供でき、自分たちも楽しくできました!

↑ 日頃の運動不足を補うために参加。
2週に渡りプログラムを消化しました。
教室は女性の講師で大いに盛り上がりましたが、
思っていたよりハードで次の日筋肉痛になり、
運動の効果を実感しました。
今後も自宅で実践してみたいです。

↑ ボール・ベル・ベルターの3つの用具を使って
全身運動を楽しんでいます。
ただ今、参加者募集中!
あなたの参加をお待ちしています。

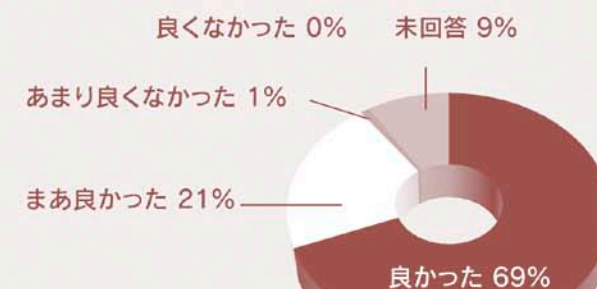
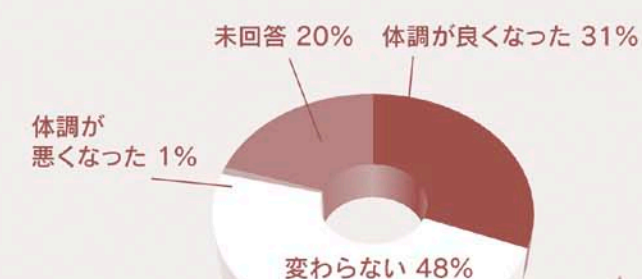
ヨーガ

← 心のリラックス めい想の時間
日常生活ではとても得がたい体験です。

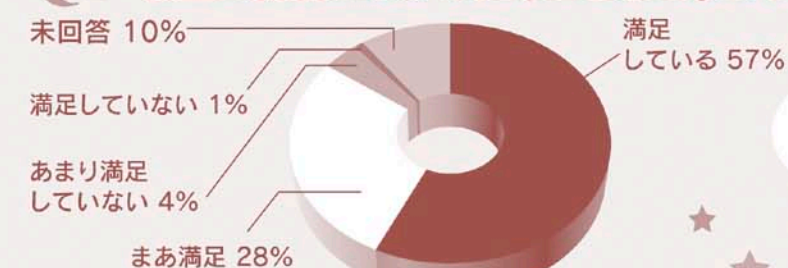
硬い体が、ゆっくりほぐれていくのを感じます。
時間を忘れる楽しいひとときです。

リズムに合わせて右にステップ 左へ戻る
時々手と足がそろってない?
でも皆について頑張ろう!
ずーっと続けたいです。

スマイルエアロ

教室の皆様からいただいた
アンケートの集計を報告します!Q1 チALLENGEクラブ802に参加して
良かったですか?Q2 参加して体調に変化は
ありましたか?

Q3 教室の内容について、どう思われますか?



参加者の声
・足腰が丈夫になった
・気持ちが明るくなった
・健康の意識が高まった
・仲間づくりができた
・格安で色々講座が受けられる
・期待してたより動きが少ない