

新プログラム

オキシジェン導入!

# OXIGENO

RADICAL FITNESS

## スケジュール

毎週月曜 12:00~12:45 毎週金曜 14:15~14:45

### OXIGENOとは?

ヨガ・ピラティス・太極拳・ストレッチ

音楽に合わせて体を動かすプログラム

ゆっくり大きく動かす事で身体の可動域・柔軟性・バランス感覚  
向上・筋力アップなどの効果がある。

呼吸にも意識を向け、普段とは違う事を意識する事により自分の  
変化を感じられるプログラム



担当インストラクター：若林 成美

皆さんの生活が、より良いものとなるように  
カラダ作りのサポートをさせていただきます!  
自分を見つめる事のできるレッスンです♪  
ぜひ、ご参加お待ちしております(\*^\_^\*)

 TAC サンプラガスポーツスペース