

**DASH ダッシュスイミングスクール新津**

カルチャー教室

定員制(12名)

	【火】	【水】	【金】
10:00			
			10:15-11:15 ボディコンディショニング
11:00	11:00-12:00 スタイル★コンタクト		
		11:30-12:45 太極拳	
12:00			
			12:30-13:30 リフレッシュヨガ
13:00	13:00-14:00 Body Line		
14:00			
			14:15-15:30 フラダンス
15:00			

## スケジュール紹介～カルチャー編～

名前	強度	トレーニングルーム
スタイル☆コンタクト	★	姿勢改善を目指していくクラスです。肩甲骨を動かしていきます。ハーフボールを使用します。
Body Line	★	ご自分の体重を負荷として身体を引き締め、キレイな身体のラインを作っていきます。
太極拳	★	中国古来の武術を健康体操として楽しむクラス。力を抜いてゆっくり動きます。
ボディコンディショニング	★	血行やリンパの流れを促進し、「自然体」へと導いていくクラスです。疲れにくい身体、こり・むくみ・慢性痛を解消します。
リフレッシュヨガ	★★	全身に程よくアプローチをかけて体の中から暖めます。
フラダンス	★★	基本に慣れた方を対象にハワイアン音楽に合わせてフラダンスを優雅に踊るクラスです。