

# いつまでも若々しく、 健康な身体を！

シニアから初めての運動でも  
安心・安全なプログラム設定です



**デイ会員がおススメ！**  
月々5,800円～, 受け放題

加齢と共に身体は少しずつ衰え、様々な不調が出始めます。  
適度な運動をすることで姿勢を保ち、  
骨を丈夫にし、代謝をアップさせ、  
いつまでもイキイキと若々しい身体を保ちましょう！  
スタジオライブラは、初心者やシニアに優しいスタジオです。

## おすすめ エクササイズ



**ヨガ**  
ゆったりとした呼吸と共に  
ポーズをとっていきます。  
初めての方も安心して  
ご参加ください。

**ピラティス**  
美容やシェイプアップに  
効果的なエクササイズ。  
腰痛改善しポッコリお腹も  
引き締めます。



**骨盤体操&ストレッチ**  
ゆっくりと呼吸をし、骨盤を中心に  
動かすことで、身体のバランスが良  
くなり、身体の不調が改善されます。  
高齢の方でも、自分のペースで行え  
ます。

## おすすめ ダンス



**フラダンス**  
ハワイアンミュージックに  
合わせて優雅に踊ります。  
運動経験や年齢に関係なく  
参加できます。

**大人から始めるバレエ**  
憧れのバレエを始めてみま  
せんか？美しい姿勢を作り、  
引き締まった体やキレイな  
指先が身につきます。



**大人から始めるジャズダンス**  
ゆっくりとした曲で踊る、大人のため  
のジャズダンスです。  
ストレッチをしっかり行うので、  
柔軟性も身につきます。  
初心者の方、大歓迎です

## おすすめコース

# デイ会員 5,800円 で受け放題！！

(平日昼間クラス)

更に、

- シニア割引 60歳以上 10%引き
- ミドル割引 50歳以上 5%引き

## まずは、お気軽にお問合せください！

# 090-1209-9449

体験を予約する  
Make A Reservation

New! 受け放題コース開設！  
キッズ・シニア向けプログラム！

## スタジオライブラ リニューアルオープン キャンペーン

たくさんチャレンジしよう！

- キャンペーン1 2,000円で3クラス 体験できます！！
- キャンペーン2 体験期間中に入会した場合、入会金6000円→0円に！！