

10/8(月) 祝日プログラム

体育の日

祝日のみの特別プログラムに変更！！
祝日をウイングと一緒に過ごしませんか？



9:30～(45) 初心者エアロ  北風

難度★☆☆

強度★☆☆

エアロビクスの基本動作を習得するクラスです。簡単な動作のみ行うので、体が動きにくいけど汗をかきたい方や初めてエアロに入る方にオススメです。



10:30～(60) ブレスコンディショニング  片山

難度★☆☆

強度★☆☆

定員40名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)

姿勢の悪化やストレスなどで本来の呼吸を忘れている身体があるべき状態に整えるクラスです。



11:45～(45) ステップサーキット 片山

難度★☆☆

強度★★★

定員20名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)

ステップ台を用いて有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返します。脂肪燃焼したい方にオススメのクラスです。

12:50～(60) ヴィンヤサヨガ 田中

難度★☆☆

強度★★★

定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)

呼吸と動きをしっかりと合わせながら太陽礼拝をベースに様々なポーズを続けてとっていきます。引き締めや基礎代謝upの効果があるクラスです。



14:00～(60) 中級エアロ 田中

難度★★☆

強度★★☆

初級エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。動きの難易度が上がるのでよりエアロを楽しみたい方や体を動かしたい方にオススメです。



この機会にお見逃しなく！！
みなさまのご参加お待ちしております。

この日だけ！！
サービスプログラム