

# 11/3(土) 祝日プログラム

祝日のみの特別プログラムに変更！！  
祝日をウイングで一緒に過ごしませんか？



## 9:45～(30) リズムトレーニング 中尾

難度★☆☆

強度★☆☆

ダンスの基本となるリズムの取り方を覚えるクラスです。年齢、性別問わず、初めての方でも参加できます。みなさんと一緒に踊ってみませんか？

## 10:30～(60) 初中級エアロ 小林

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。しっかり体を動かしたい方、ステップアップしたい方にオススメのクラスです。



## 11:45～(60) 代謝UPピラティス Yumi

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)  
インナーマッスルを鍛え内臓機能を良くするクラスです。それにより代謝が上がるので脂肪燃焼がしやすくなります。



## 13:00～(60) かんたんダンスエクササイズ 麻美

難度★☆☆

強度★☆☆

音楽に合わせて体を動かすことが好き！そんな方にオススメ☆  
ダンスをしたことのない方でもお気軽にご参加ください！！



## 14:15～(45) ファンクショナルトレーニング 吉野

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・ダンベル・チューブを用いて筋トレを行います。運動能力向上を目的としたクラスです。



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