

11/23(金) 祝日プログラム

祝日のみの特別プログラムに変更！！
祝日をウイングと一緒に過ごしませんか？



9:45～(30) バランスディスク 山田

難度★☆☆

強度★☆☆

バランスディスクを使ってトレーニングを行うことで、関節や姿勢の安定を高めることのできるクラスです。バランス感覚に自信のない方でも参加いただけます。

10:30～(60) サーキットエアロ 谷口

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)
エアロビクスと筋力トレーニングを交互に行うことで、脂肪燃焼に非常に効果が期待できるクラスです。



12:00～(45) ポールdeアロマ 松田

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)
ポールストレッチとアロマストレッチのクラスが混合したレッスンです。骨盤を整えつつリラックスすることができます。



13:00～(60) 健美操 安原

難度★☆☆

強度★☆☆

健康で美しい体操というように呼吸、精神、身体の3つの調和で、身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くし気分を爽快にするクラスです。

14:10～(60) 初中級エアロ 安原

難度★☆☆

強度★★☆

初心者エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。膝や腰に負担の少ない基本的な動作でいろいろなステップを行っていきます。



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

