

12/24(月) 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？



9:30～(45) 初級エアロ クリスマスver  北風

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。

Merry Christmas!



10:30～(60) フットケア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)

足裏のセルフマッサージを行うクラスです。けがの防止や疲労の回復などさまざまな効果を得ることができます。



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) 代謝UP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、太陽礼拝を取り入れながら様々なポーズを続けてとっていきます。自律神経を整え、疲労を軽減していくクラスです。




14:00～(60) 中級エアロ クリスマスver  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。  この日は！！
サービスタイトプログラム