

9/16(月) 祝日プログラム

祝日のみの特別プログラムに変更！！
祝日をウイングと一緒に過ごしませんか？



9:30～(45)

KAZE



北風

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)

筋膜体操や赤ちゃんの呼吸を取り入れて行うカラダ機能改善エクササイズです。どなたでもお気軽にご参加頂けます。



10:30～(45)

エアロフット



片山

難度★☆☆

強度★☆☆

定員30名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)

裸足で行います。足裏からコンディションを整え、その状態でステップを踏みます。体の動きの違いを体感してみませんか？



11:30～(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)

一日20,000回している呼吸を使った自然なコアトレです。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をあるべき状態に整えるクラスです。

13:00～(45)

中級ステップ

田中

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)

ステップ台を用いたエアロビクス運動です。昇降運動を繰り返すことで自然と運動量が増えます。

14:00～(45)

初中級エアロ

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