

9/23(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) **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。参加したことのない方もこの機会にチャレンジしてみませんか？



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います。けがの防止や疲労の回復、姿勢の改善に効果的です。

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)

ステップ台を用いた昇降運動で汗を流し、ダンベルやチューブを使って筋トレをします。交互に行い、脂肪燃焼☆



12:50～(60) **代謝アップヨガ** **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)

少しダイナミックな動きを取り入れて全身の代謝を促進させながら行うヨガです。心地の良い疲れとスッキリした体を手に入れましょう☆



14:00～(60) **中級エアロ** **田中**

難度★★☆

強度★★☆

ジャンプ系の動作を取り入れたエアロビクスです。ターン等、難度が上がり、エアロビクスになれた方が対象です。

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