

11/23(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～(30)

初心者エアロ



北風

難度★☆☆

エアロビクスの基本動作を中心にコンビネーションを楽しむクラスです。

強度★☆☆



10:30～(45)

くびれエクササイズ

北口

難度★☆☆

音楽に合わせて骨盤周りを動かしながらインナーマッスルを刺激します。おなか周りの脂肪を燃焼させましょう！！
※室内用シューズ必要です。

強度★★☆



11:45～(30)

初級エアロ



北口

難度★☆☆

ジャンプ動作を行わない膝や腰に負担の少ないクラスです。いろいろなステップに挑戦してみませんか？

強度★☆☆



12:50～(45)

やさしいパワーヨガ

田中

難度★☆☆

ねじりや、体幹を重視したポーズをメインとし、動きと呼吸を一致させていきます。

強度★★☆



14:05～(45)

中級エアロ

田中

難度★★☆

ジャンプ系の動作を取り入れたエアロです。動きの難易度が上がり、エアロビクスを楽しみたい方におススメです。

強度★★☆



☆全レッスン定員20名、事前予約制となります☆

**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。**