

11/23(火)祝日プログラム



9:30~(45) **初級エアロ** **西原**

難度★☆☆

強度★☆☆

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？



10:45~(45) **リメイクボディ**  **北口**

難度★☆☆

強度★☆☆

体幹や重心を意識して立位でのゆがみ調整を行います。からだの中から動かしていきましょう。



12:00~(45) **ANIMALFLOW** **谷口**

難度★★☆

強度★★☆

アニマルフローの動きは、6つの要素から構成されており、6つの要素をマスターすることで、「筋力・バランス・柔軟性・協調性の向上」に効果があります。



13:15~(30) **リズムコンディショニング**  **谷口**

難度★☆☆

強度★☆☆

音楽に合わせてからだを動かし、筋力バランスや骨格バランスを整えて行くことを目的としたクラスです。



14:15~(45) **ZUNBAGOLD** **大澤**

難度★★☆

強度★★☆

ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく踊って心肺機能向上・脂肪燃焼！！通常のZUMBAより難度は易しめです。



☆全レッスン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。**