

8/9(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(定員20名)** **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～(30) **フットケアコンディショニング(定員24名)** **小松**

難度★☆☆

足裏のセルフマッサージを行います。ケガの防止や疲労の回復、姿勢の改善に効果的です。

強度★☆☆



11:30～(45) **ステップサーキット(定員20名)** **小松**

難度★☆☆

ステップ台を使った踏み台昇降運動とダンベルや自体重を使って行う筋力トレーニングを交互に組み合わせたサーキットトレーニングです。

強度★★★



12:50～(45) **やさしいパワーヨガ(定員24名)** **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(定員20名)** **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、よ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。