

# 1/10(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) 初級エアロ



北風

難度★★★☆☆  
強度★☆☆☆☆

初心者エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。膝や腰に負担の少ない基本的な動作でいろいろなステップを行っていきます。

定員20名(事前予約制となります)



## 10:30～(45)

### フットケアコンディショニング



小松

難度★☆☆☆☆  
強度★☆☆☆☆

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なクラスです。

定員24名(事前予約制となります)

## 11:45～(30)

### ステップサーキット

小松

難度★☆☆☆☆  
強度★★★☆☆

ステップ台を使って有酸素運動と筋力を交互に行うことで筋持久力を高め、しっかりと脂肪燃焼を図るクラスです。



## 12:50～(45)

### 代謝upヨガ

田中

難度★☆☆☆☆  
強度★★★☆☆

呼吸と動きをしっかりと合わせ太陽礼拝を取り入れながら様々なポーズを続けていきまします。自律神経を整え、疲労を軽減し、体と心のバランスをとって夏を乗りきりましょう。

定員24名(事前予約制となります)



## 14:05～(45)

### 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。

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。

この日だけ!!  
#ービスプログラム