

1/11(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

 吉野

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

 片山

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

片山

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

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。