

# 2/23(火) 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？

10:00～(45) **ゆがみ調整エクササイズ**  北口

難度★☆☆

強度★☆☆

関節、特に肋骨を効果的に動かすことで、背骨の関節をほぐします。むくみや冷え性の改善などを行うクラスです。



11:15～(45) **初中級エアロ** 西原

難度★★☆

強度★☆☆

初級エアロよりも少し難易度が上がります。ステップアップしたい方、しっかり汗をかきたい方におススメです。



12:30～(45) **コアシェイプ** 吉野

難度★☆☆

強度★★☆

ダンベルやボール、自分の体重を負荷に用いて行う引き締め系トレーニングのクラスです。



14:00～(45) **パワーヨガ**  慎太郎

難度★☆☆

強度★★☆

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、パワーヨガの流れを習得していくクラスです。



**☆全レッスン事前予約制となります☆**

**ゆがみ調整・パワーヨガは定員24名です。**  
**その他のレッスンは定員20名となります。**

**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。**

**2月24日(水)は振替休館となります。**