


3/20(土) 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？

春分の日


9:30～(20) **引き締めサーキット**  由里

難度★☆☆

強度★☆☆

有酸素運動と筋トレを交互に行い、筋持久力を高め、しっかりと脂肪燃焼していきますよ！！



10:30～(45) **はじめてのエアロ**  清水

難度★☆☆

強度★☆☆

コンビネーションを組まずにエアロビクスの動作を習得していきます。



11:45～(45) **ピラティス** Yumi

難度★☆☆

強度★★☆

骨盤周辺の深層筋(インナーマッスル)を意識的に動かすことで、下がった内臓を引き上げる効果があります。



13:00～(45) **ダンスエクササイズ** 麻美

難度★☆☆

強度★☆☆

基礎的な動きでリズムに乗って体を動かし気持ちよく汗を流しましょう。



14:15～(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。



☆全レッスン事前予約制となります☆

☆ピラティスのみ定員24名となります☆
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。