

7/22(木)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～(15) **ストレッチ**



難度★☆☆

全身の柔軟性を高め、ケガの予防・疲労回復にも効果的です。

強度★☆☆



10:15～(45) **太極剣(たいきょくつるぎ)**



難度★☆☆

初めての方にも、参加していただきやすい動作にします。剣を持って肩甲骨の可動域を高めましょう。

強度★☆☆



11:30～(45) **中級エアロ**

武市 (Takekoshi)

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★★☆



13:00～(45) **ラテンダンス**

Yumi

難度★★☆

ラテンのリズムに乗って、簡単にかっこよく一緒に踊りましょう。

強度★☆☆



14:15～(45) **初級エアロ**



難度★☆☆

ジャンプ動作を行わない膝や腰に負担の少ないクラスです。いろいろなステップに挑戦してみませんか？

強度★☆☆



☆全レッスン事前予約制となります☆

レッスンは定員20名となります。
※ストレッチのみ定員24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。