

# 7/23(金)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？



スタッフ

9:30～(20) **バランスディスク**

難度★☆☆

強度★☆☆

バランスディスクを使い、体幹やインナーマッスルを鍛えるレッスンです。



10:30～(45) **上級エアロ**

田中

難度★★★

強度★★★

難度・強度が高い上級者向けのクラスです。持久力の向上・脂肪燃焼に効果的！



12:00～(45) **エンジョイフラダンス**



林

難度★☆☆

強度★☆☆

簡単なステップを取り入れた初めての方でも気軽に参加していただけるレッスンです。



13:15～(20) **ストレッチ**



スタッフ

難度★☆☆

強度★☆☆

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。



14:15～(45) **初中級エアロ**

安原

難度★★☆

強度★☆☆

初級エアロよりも少し難度が上がります。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。



**☆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。**