

# 3/21(火) 祝日プログラム



「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

ほねっこダンス®



(定員23名) 伊藤

難度★

からだをほぐす体操と、骨密度アップのためのダンスを行います。かんたんな内容で、どなたでもご参加できます☆ウイングで初めて行うレッスンです。

強度★



10:45～(45)

ゆがみ調整エクササイズ(定員26名) 北口

難度★

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。

強度★



12:30～(45)

初級エアロ

(定員23名) 吉野

難度★

エアロビクスの基本ステップを中心に行う、初級のクラスです。初めての方でもお気軽にご参加いただけます。

強度★



13:45～(45)

RE:ボディ

(定員24名) 吉野

難度★▶

音楽に合わせて行う、自体重のトレーニングです。ご自身の体重を支えるために必要な筋力をトレーニングします。また、正しい姿勢を保持するために動きのコントロールを意識して行うので、インナーマッスルにも効果的！！

強度★▶



レッスンは事前予約制です。フロントにてご予約承っております。

※**3/22(水)**は振替休館となります。  
お間違えのないよう、お気を付けください。