

9/23(土) 祝日プログラム



「先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

はじめてのエアロ  (定員26名) 西原

難度★

エアロビクスの基本動作を中心に体を動かします。初めての方もお気軽にご参加いただけます。

強度★



10:45～(20)

引き締めサーキット (定員26名) 八島

難度★

有酸素運動と筋トレを交互に行い、筋持久力を高め、しっかり脂肪燃焼！！

強度★★



レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。

11:45～(45)

からだリセットヨガ  (定員18名) Yumi

難度▶

日常的な癖からくる体の歪みや日頃の疲れをリセットし、体がリラックスした状態、かつ効率的に動けるよう整えていきます。

強度▶



13:00～(45)

ダンスエクササイズ (定員26名) 麻美

難度★★

簡単な動きを中心に、しっかり汗を流すことができる内容です。初めての方やダンスに興味がある方でもお気軽にご参加いただけます。

強度★★



14:15～(45)

シェイプ&ボクシング (定員26名) 吉野

難度★

筋カトレーニングとボクシングファイトを交互に行うサーキットトレーニングです。脂肪燃焼、引き締め効果的☆
難しい動きはないのでどなたでもお気軽にご参加いただけます。

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。