

# 2/11(木) 祝日プログラム

祝日のみの**特別プログラムに変更！！**  
祝日をウイングで一緒に過ごしませんか？



9:30～(15)

ストレッチ



岡本

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)

太極扇(たいきょくおうぎ)

宮本

難度★☆☆

太極拳の動作で、扇をならしていきます。ストレス解消にも繋がります。

強度★☆☆



11:30～(45)

中級エアロ

武市

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)

ダンスビート ラテン編

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



西原

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★☆☆



**☆全レッスン定員20名、事前予約制となります☆**

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。