

3/20(金) 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～(20)

ストレッチ



スタッフ

難度★

強度★

筋肉を伸ばし、血流をよくすることで疲れや怪我の予防に繋がります！！どなたでもご参加いただけます。

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。



10:30～(45)

中級エアロ



田中

難度★★

強度★★

しっかりと動きたい方向けのクラスです。動きの難易度もあり、頭もフル回転します。エアロビクスに慣れた方向けのクラスです。



12:00～(20)

ちょこっと筋トレ

徳井

難度★

強度★

みんなと一緒に自体重を使った筋トレをします。正しい姿勢がわからない方も丁寧に説明、実施しますのでお気軽にご参加ください。

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。



13:00～(45)

初級エアロ

西原

難度★

強度★

音楽に合わせて身体を動かします。前後左右のステップや手の動きを取り入れた全身運動です。頭の体操にも効果的！基本動作を中心としたエアロビクスです。



14:15～(45)

ストレッチ & ヨガ

西原

難度★

強度★

ヨガの要素を取り入れながら、全身をストレッチします。心身のリラックスや姿勢の調整にもつながります。初めての方もお気軽にご参加いただけます。



レッスンは事前予約制です(定員26名)
フロントにてご予約承っております。