

4/29(水) 祝日プログラム



「昭和時代に起きたさまざまな出来事を振り返って
今後に生かす日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

初中級エアロ

武市

難度★★

強度★★

初心者、初級エアロからステップアップしたクラスです。エアロビクスに慣れてきて、もう少しチャレンジしたい、汗をしっかりと流したい方におススメです。



10:45～(45)

ゆがみ調整エクササイズ

北口

難度★

強度★

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。



12:00～(45)

リズムで引き締め

柴田

難度★

強度★★

ダンベルや自体重を用いてのトレーニングのクラスです。音楽に合わせて体を引き締めましょう☆どなたでもお気軽にご参加ください。



13:15～(30)

初心者エアロ

柴田

難度★

強度★

体力に自信がない方、エアロビクスに興味はあるけど参加を悩んでおられる方におススメです。30分の初心者向けのクラスです。



14:15～(45)

ZUMBA GOLD

大澤

難度★

強度★

ダンス系レッスンです。インナーマッスルを鍛える動作が組み込まれており、お腹の引き締めにも効果的！急な方向転換もないため、年齢や運動経験問わず、どなたでも楽しんでいただけます。



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。