

3月20日(金祝) 春分の日

①10:00～11:00 初級ステップ 斉藤

ステップ基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指すクラス

②11:15～12:15 歪み解消ストレッチ 斉藤

ストレッチポールを組み合わせ、姿勢改善を目指すクラス

③13:00～14:00 かんたんエアロ 斉藤

始めてエアロビクスに挑戦する方おすすめクラス

④14:15～15:15 くびれエクササイズ 安藤

バランスボールなどで、くびれを意識したエクササイズ

⑤19:00～20:00 ボディパンプ60 MASA

バーベルを使用し低負荷高回数のウエイトトレーニング

⑥20:15～21:15 ボディコンバット60 MASA

格闘技の動きを基にした全身トレーニング

参加料:施設利用料400円+プログラム参加200円/1レッスン

受付方法:当日先着順(フロントで整理券配布)

定員:各40名

持ち物:室内シューズ(マーク②は不要)/タオル/水分

※高校生以上の方より、ご参加いただけます。