



ゴールデンウィーク
G.W は
 映像レッスン
 5/3.5.6.7.8

ゴールデンウィークの5/3(日)~5/8(金)までの5日間 (4日休館日を除く)
 マシンジムにおいて映像レッスンを実施いたします!! 少しでも体を動かしたい方、
 運動を始めてみたい方にオススメ!! この機会に映像レッスン、マシンジムを体験
 いただき、体を動かす楽しさや爽やかさを実感してみてください!!



映像レッスン
 って何?
 どんなプログラム
 があるの?

- ・スクリーンに映る映像を見ながら参加するレッスン
 - ・1回券、回数券、全施設利用券、定期券など施設の使用料金のみで受講可能です
 - ・1レッスン15~30分のショートレッスンなので時間のない方や体力に自信がない方でも大丈夫
- 無料でマシンジムをご利用の方は施設使用料が必要です

ヨガ、ピラティス、ストレッチ、エアロビクス、ダンス、格闘技系エクササイズ等さまざまなジャンルのプログラムを楽しめます!!

ノリノリダイエット
ダンスで全身シェイプ
 (STAAART講師) CARDIO DANCE 30分

背中スッキリ!! 猫背改善ピラティス
 キュッ!! ヒップアップ
 ガチガチ!! 肩こり解消
 美しい!! デコルテ
 20分

おうちで簡単セルフケア
腰痛改善の新常識!?
 20分 腰痛改善エクササイズ

汗ばみにキック!! 脂肪燃焼!!
 燃やしての発散!!
 バーニングファイター Vol.10 30分

