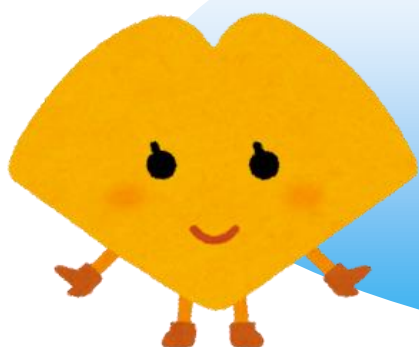


いつまでも自分らしく元気に過ごすために
今日からできることを始めましょう

シルバーウィーク イベント

IN 大宮前体育館



9月21日(月・祝)

参加費:610円 場所:小体育室 定員:28名(先着順)

ボディパンフ
9:30~10:30
担当:高橋

ボディコンバット
10:45~11:45
担当:松島

レスミルズシェイプス
12:00~12:45
担当:松島
※参加費:510円



9月21日(月・祝)

参加費:510円 場所:小体育室 定員:28名(先着順)

簡単筋トレ&ストレッチ
15:00~15:45
担当:今田

らくらくイス筋トレ
16:00~16:45
担当:高橋



9月23日(水・祝)

参加費:610円 場所:武道場 定員:30名(先着順)

美活&ストレッチポール
9:10~10:10
担当:高橋

ヨガ
10:30~11:30
担当:今田

ボディバランス
11:50~12:50
担当:MAKITA



上記教室の受付について

当日の開館よりB2Fトレーニングルーム受付にて、整理券を配布します。

レッスン紹介！

レズミルズシェイプ

マットを使用した体幹トレーニングです
主にお尻・体幹を軸としているため
引き締まった身体づくりを目指せます
強度はボディバランスよりも高めです
担当：松島



らくらくイス筋トシ

イスストレッチにより
柔らかい身体づくりを目指し
身体を支える筋力の維持向上により
転倒防止を図ります
♡初めての方も安心してご参加いただけます♡
担当：高橋



ヨガ

ヨガの運動面にフォーカスしたレッスン
全身をほぐし
呼吸と身体への動きを繋げ
動きやすい身体を創っていきます
担当：今田

