

2/11(火) 祝日プログラム

建国記念



「建国をしのび、国を愛する心を養う日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

ボディケアコンディショニング



小松

難度★

強度★

身体の状態を確認しながら、より良い方向へと調整していきます。過度に使い過ぎた筋肉を緩め、血流を促進し、動きの滑らかさを引き出します。



10:45～(45)

ステップサーキット

定員20名

小松

難度★

強度★★★★

トレーニング台を用いて有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返します。脂肪燃焼したい方におすすめのクラスです。



12:00～(30)

ストレッチ



スタッフ

難度★

強度★

疲労の軽減と身体の柔軟性を向上します。運動後のクールダウンに効果的です！！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。



13:00～(45)

初中級エアロ

西原

難度★★

強度★★

初心者、初級者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すすめです。



14:15～(45)

フィットネスヨガ



西原

難度★

強度★

健康維持増進を目的としたヨガです。ヨガのポーズを用いて体の柔軟性やバランスを向上させ、体幹を整えていきます。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。