

9/23(火) 祝日プログラム



「先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」

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	西原
難度★▶	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。	
強度★▶		
10:45～(45)	フィットネスヨガ	西原
難度★	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。	
強度★		
12:00～(20)	ストレッチ	スタッフ
難度▶	全身の筋肉を伸ばします。運動前後の準備運動・整理体操にご活用ください。また、ストレッチは気分転換・リフレッシュにもなります。	
強度▶	<small>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。</small>	
13:00～(45)	ボディシェイプ	吉野
難度★	高強度のトレーニングを組み合わせたインターバルトレーニングです。自分を限界まで追い込むことで、短時間で最大限の効果を発揮します。全力を出し切って、しっかり脂肪を燃やしましょう。	
強度★★★★		
14:15～(45)	ボクシングファイト	吉野
難度★★	音楽に合わせてパンチやキックを行う格闘技系レッスンです。効率よく背中や二の腕を刺激します。ストレス発散、脂肪燃焼に効果的です。	
強度★★★★		

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。