

# 1/12(月) 祝日プログラム



「大人になったことを自覚し、  
自ら生き抜こうとする青年を祝い、励ます日」

祝日のみの特別プログラム！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

エイジング美エクササイズ



中村

難度★

ゆっくり、ゆったりとした動きで、関節の可動域、柔軟性を高めます。体の状態を一度リセットし、気持ちの良い感覚を味わいませんか？



強度★

10:45～(45)

Be FREE DANCE

MIWA

難度★♪

身体機能改善を目的としてストレッチ、筋トレ、ダンス、運動神経や脳を活性化させる遊びを取り入れたエクササイズなど、盛りだくさんな45分です☆



強度★♪

12:00～(20)

ストレッチ



徳井

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★

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。

12:50～(45)

内臓機能を整えるヨガ



田中

難度★

年末年始についつい食事やお酒の量が増えると、いつも以上に内臓にはダメージが!! そんな内臓を労わるヨガで体の内側のメンテナンスをしましょう。



強度★

14:05～(45)

中級エアロ

田中

難度★★

初級エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。動きの難易度が上がる所以、よりエアロを楽しみたい方や体を動かしたい方におすすめです。



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ます。