

# 2/11(水) 祝日プログラム



「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)

難度★  
強度★

ゆがみ調整エクササイズ



北口

関節、特に肋骨を効果的に動かすことで、背骨の関節をほぐします。むくみや冷え性の改善などを行うクラスです。



10:45～(45)

難度★  
強度★

初心者エアロ

柴田

エアロビクスの基本動作を中心にリズムに合わせて動きます。様々な方向に関節を動かすことで、血流の促進や柔軟性の向上を図りながら行う有酸素運動です。



12:00～(30)

難度★  
強度★★

リズムで引き締め



柴田

ダンベルや自体重を用いてのトレーニングのクラスです。音楽に合わせて体を引き締めましょう☆ ウイングにて初実施のレッスンです。どなたでもお気軽にご参加ください。



13:00～(45)

難度★  
強度★

ZUMBA GOLD



大澤

ダンスフィットネスプログラムです。インナーマッスルを鍛える動作が組み込まれており、お腹の引き締めにも効果的！急な方向転換もないため、年齢や運動経験問わず、どなたでも楽しんでいただけます。



14:15～(45)

難度★★  
強度★★

ピラティス

大澤

骨盤周辺のインナーマッスルを意識的に動かし、姿勢やバランスを整えます。正しい呼吸法と体幹の安定を重視することで、心身の安定、腰痛予防にも効果的です。



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。