

# 4/29(月) 祝日プログラム



「昭和時代に起きたさまざまな出来事を振り返って  
今後に生かす日」

祝日のみの**特別プログラム**！！ぜひご参加ください☆

9:30～(45)

初心者エアロ



(定員26名) 北風

難度★

強度★

エアロビクスの基本動作を中心にコンビネーション  
を楽しむクラスです。初めての方も祝日を機に挑戦  
してみませんか？



10:45～(45)

リフレッシュエクササイズ KAZE (定員26名) 北風

難度★

強度★

筋膜の走行ラインを意識したエクササイズで、音楽  
に合わせながら体をしなやかに動かしていきます。  
柔軟性を高め、自然と体が動きやすくなることを感  
じてみませんか？



12:00～(20)

バランスディスク



(定員20名) 徳井

難度★

強度★★

グラグラするバランスディスクの上に立つ練習をし  
ながら姿勢を安定させていきます。



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。

12:50～(45)

心を整えるヨガ



(定員26名) 田中

難度★

強度★

ご自身の体と向き合い、現在の状態を認めることか  
ら始めませんか？自然とストレスから解放され、心  
が整っていくことを感じましょう。



14:05～(45)

中級エアロ

(定員26名) 田中

難度★★

強度★★

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ので、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。



レッスンは事前予約制です。フロントにてご予約承っております。