

7月17日(月祝)特別レッスン

体験

① 9:20~9:35
姿勢改善エクササイズ ★

骨盤周りのストレッチと体幹トレーニングで正しい姿勢を作りやすくします。

(定員:10名)

担当:ジムスタッフ

② 11:00~12:00
リンパストレッチ ★

リンパの流れを良くするセルフマッサージや、ストレッチを行います。疲労回復やむくみの解消に効果的です。

(定員:50名)

担当:山崎

③ 12:15~12:45
VIPR30

VIPRを使ってエクササイズを行います。後半はサーキット形式で汗のかけるクラスです!

(定員:15名)

担当:VIPR認定トレーナー

④ 13:00~13:15
ローラーストレッチ

ストレッチポールを使用した腰痛、肩こりの予防と姿勢改善のストレッチです。

(定員:10名)

担当:ジムスタッフ

体験

⑤ 15:00~16:00
Group Power60 ★

バーベルを使いスクワットやランジなどのシンプルな動きを音楽に合わせて行います。重さはレベルに合わせて変えられるので筋トレが苦手な方でも大丈夫です!!

60分間で全身の筋力トレーニングができるクラスです。

担当:SATO

(定員20名)

体験

⑥ 16:30~17:30
ZUMBA ★

ラテン系の音楽とダンスを合わせたダンスエクササイズです。楽しい音楽を聴きながら汗を流しましょう!

担当:今村

(定員:50名)

11日~17日

ZUMBAウェアセール開催!!

※レッスン名の後に★印のついているものはレッスン開始30分前から受付にて整理券の配布を行います。

※全てトレーニングルーム利用料(300円/2H)でご参加いただけます。

※全レッスン、1階トレーニングルームにて行います。

※ **体験** このマークのあるレッスンは第1期スポーツコースで行われてるレッスンです。