

9月18日(月祝)特別レッスン

① 9:20~9:35

VIPRコンディショニング

VIPRを使ってエクササイズを行います。
日常動作をしやすい身体を目指します。
運動初心者の方でも無理なくご参加頂けます。

担当:VIPR認定トレーナー

(定員:15名)

② 11:00~12:00

骨盤ヨーガ ★

ヨーガの呼吸法に加え、骨盤を動かしながら身体を
気持ち良く伸ばしていきます。
運動不足の方や腰痛予防、姿勢を改善したい方
におすすめのクラスです。

(定員:40名)

担当:齋藤

水曜日スポーツコース体験

③ 12:15~13:15

バレトン ★

フィットネス、バレエ、ヨガの動きを取り入れた全身
コンディショニングエクササイズです。
バレエの動きが入るので、インナーマッスルを鍛え、
美しく流れるような動きを習得できます。

(定員:40名)

担当:竹内

月曜日スポーツコース体験

④ 13:30~14:15

Group Centergy45 ★

明るく軽快な音楽に合わせてヨガ・ピラティスなど
の動きを行います。体力、柔軟性、および精神の
安定性を向上できます。グループセンチジーは自分
のペースでできるプログラムですので、エクササイズ
初心者にも最適です。

担当:MAI

(定員:40名)



⑤ 14:45~15:45

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)

⑥ 16:00~17:00

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:藤田

ZUMBA (定員:50名)

※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。

※  このマークのあるレッスンは第3期スポーツコースで行われてるレッスンです。