

# 11月23日(木祝)特別レッスン

## ① 9:20~9:35 お腹シェイプ

様々なアイテムを使い、お腹の引き締めを行うクラスです。

(定員:10名)

担当:ジムスタッフ

## ② 10:00~11:00 太極舞 ★

太極拳や氣功、中国舞踊などの動きを取り入れたアジアン・フィットネスダンスです。

美しい曲に合わせてゆったりしなやかに踊りながら運動不足を解消し、コアを鍛えます。

身体の中から汗をかいて心身ともにすっきり!

(定員:50名)

担当:山田

## ③ 11:15~12:15 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!

(定員:50名)



ZUMBA

担当:山田

## ④ 12:30~12:45 はじめてViPR

ViPRという筒状のアイテムを使用し、様々な全身運動を行います!

(定員15名)

担当:ViPR認定トレーナー

## 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。

(定員:20名)

体験

担当:SATO **木・日曜日スポーツコース体験**

## ⑥ 16:15~16:30 グリッドコンディショニング

グリッドを使用して身体のほぐしを行います。運動の前後どちらにでもピッタリ!

(定員:10名)

担当:ジムスタッフ

※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3期スポーツコースで行われているレッスンです。