

# 3月21日(水祝)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。

担当:ジムスタッフ (定員:10名)

② 9:45~10:00  
はじめてViPR

ViPRを使って簡単な  
エクササイズを行います。  
柔軟性向上、身体の機能改善に効果的です。



担当:ジムスタッフ (定員:15名)

③ 11:00~12:00 **体験**  
ZUMBA ★

世界各国の音楽とダンスを合わせた  
ダンスエクササイズです。エネルギッシュで楽しい  
音楽を聴きながら汗を流しましょう!



月曜日スポーツコース体験

ZUMBA

担当: hiroko (定員:40名)

④ 12:15~12:30  
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!



担当:ジムスタッフ (定員:10名)

⑤ 13:30~14:30 **体験**  
Group Centergy60 ★

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。自分のペースでできるプ  
ログラムなので、エクササイズ初心者にも最適です。



全曜日、日曜日スポーツコース体験

担当:MEGU (定員:40名)

⑥ 14:45~15:45 **体験**  
Group Fight60 ★

様々な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。  
パンチやキックでストレスを発散できることはもち  
ろん、上半身を使って肩や腕、背中を引き締める  
ことも可能です!



全曜日スポーツコース体験

担当:YUUKI (定員:40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。

※ **体験** このマークのあるレッスンは第4期スポーツコースで行われているレッスンです。