

11月23日(金祝) 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 10:00~11:00
太極舞 ★

太極拳や気功、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。
運動不足を解消し、コアを鍛えます。
はじめての方でも安心してご参加頂けるクラスです。

担当:山田 (定員:40名)

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!

担当:山田 (定員:40名)

④ 13:30~13:45
グリッドコンディショニング

コアグリッドという道具を使い、筋膜にアプローチしていくクラスです。疲労回復、柔軟性向上に効果があります。

担当:ジムスタッフ (定員:10名)

⑥ 14:00~15:00 **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最適です。

担当:MAI (定員:40名)

⑤ 15:15~16:15 **体験**
Group Fight60 ★

ボクシング、ムエタイなど様々な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。脂肪燃焼・ストレス発散に効果的!

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るレッスンです。