

3月21日(木祝) 特別レッスン

① 9:20~9:35 ローラーリラックス

ローラーを使って、緊張した筋肉をほぐしていきます。姿勢改善に効果的です。

担当: ジムスタッフ (定員: 10名)

② 9:45~10:45 すっきりヨーガ ★

呼吸と身体を連動させながらポーズをとり、柔軟性の向上を目指します！初めての方でも気軽にご参加できるレッスンです。

担当: 山崎 (定員: 40名)

③ 11:00~12:00 太極拳 ★

老若男女問わず、優しい太極拳を行います。お気軽にご参加ください。

担当: 松本 (定員: 40名)

④ 12:15~13:00 脂肪燃焼ViPR 45

ViPRを使い、45分間で脂肪燃焼を目的に、全身を動かしていくクラスです。初心者の方にも最適なレッスンです。

担当: ジムスタッフ (定員: 15名)

⑤ 14:00~14:45 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 (定員: 40名)

⑥ 15:00~15:45 Group fight45 ★

様々な格闘技の動作を組み合わせた動作を音楽に乗せて行います。脂肪燃焼・ストレス発散の効果的です！

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。

※  このマークのあるレッスンは当日参加教室で行われているレッスンです。