

9月23日(月祝) 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 9:45~10:45 
シェイプアップエアロビクス

★
しっかり汗がかけるエアロビクスクラスです。
駆け足や弾む動作が入ります。

担当: 佐賀 (定員: 40名)

③ 11:15~12:15
ゆったりヨーガストレッチ ★

ヨーガの呼吸法やポーズを
取り入れたレッスンです。
はじめての方でも安心してご参加頂けます。

担当: 中澤 (定員: 40名)

④ 14:00~15:00 
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。



担当: MEGU ANNA (定員: 40名)

⑤ 15:15:~15:30
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タリ!

担当: ジムスタッフ (定員: 10名)

⑥ 18:30~19:30
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)

※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るレッスンです。