



# 10月 バラエティー(週替わり)

第1スタジオ 毎週土曜日 15:30~16:30

	教室	担当	内容
6日	ZUMBA®	東條	ラテン系の音楽や世界中の音楽に合わせて踊るクラス。 ウエスト周辺の筋肉を使うことにより、引き締まった ボディラインを作ることが期待できます！ 強度 ★★ ~ ★★★★★ 難易度 ☆☆☆
13日	KaQiLa(カキラ) 「ろっ骨エクササイズ」  要予約	河内	呼吸を意識し、ろっ骨を意図的に動かしながら、身体機能を 高めるクラス。柔軟性の向上や代謝UP、肩こりや 腰痛改善の効果が期待できます！ 強度 難易度 ☆
20日	ストレッチポールEX  要予約	吉田	ストレッチポールを使用し、身体の歪みを整え、良い姿勢 づくりを目指すクラス。肩や腰などのハリやコリを和らげる 効果が期待できます！ 強度 難易度 ☆
27日	オリジナルエアロ	山根	音楽に合わせて身体を動かし、カロリー消費させるクラス。 ローインパクトとハイインパクトのMIXで、汗をたくさんかき 脂肪燃焼が期待できます！ 強度 ★★★★★ 難易度 ☆☆☆

教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により変更する場合がございます。  
変更があった場合は、館内掲示板・ホームページをご覧ください。

皆様のご参加を  
お待ちしております！