


1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
5日	身体調整ストレッチ  要予約	吉田	身体をしなやかに動かすために、 関節周辺のストレッチを重点的に行い、 怪我をしにくい身体をつくるのが期待できます！ ----- 強度 難易度 ☆
12日	ZUMBA®	米田	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 ☆☆☆
19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 ☆
26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！