

2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
2日	筋膜ローラー ストレッチ  要予約	高橋	硬くなった筋膜・筋肉を専用のツールでほぐすクラス。 血流を促進し新陳代謝が上がり、 身体のリフレッシュや疲労回復効果が期待できます！ ----- 強度 難易度 ☆
9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 ☆☆☆
16日	骨盤ゆらぎ体操  要予約	河内	寝たまま脱力してゆらゆらと全身のストレッチを行うクラス。 筋肉の緊張や関節のこわばりを解放します。 また、睡眠の質も上がり、疲労回復効果が期待できます！ ----- 強度 難易度 ☆
23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 ☆☆☆

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！