

1レッスン
700円
(税込)

GWフィットネスラボ 特別レッスン

4/29(日)	4/30(月)	5/1(火)	5/2(水)
12:00~13:15 ZUMBA IKUYO	10:00~11:00 ピラティス 清水	12:00~13:00 太極拳 矢田	限定プログラム 12:00~13:00 美尻美脚 &コア 田中
13:30~14:30 バレトン 光明	11:30~12:30 はじめての クラシックバレエ 清水	13:30~14:30 姿勢改善体操 山根	限定プログラム 13:30~14:15 adidas boxing UNO
5/3(木)	5/4(金)	5/5(土)	
12:30~13:30 ZUMBA 高橋	12:00~13:00 Group Fight 60 SHO	限定プログラム 10:30~11:30 骨盤ヨガ 齋藤(み)	  
限定プログラム 14:00~15:00 はじめて HIPHOP Rei	13:30~14:15 アロマストレッチ 佐藤	12:00~13:00 ZUMBA 齋藤翠	

★限定プログラム紹介★

はじめてHIPHOP
HIPHOPの簡単なステップとリズムで音楽に合わせて楽しく踊りましょう！
初めの方も大歓迎♪
祝日限定のレッスンを一緒に楽しみましょう！

骨盤ヨガ
普段の何気ない行動、姿勢、クセなどによって、骨盤は歪んでいきます。
骨盤にフォーカスしたヨガで股関節の柔軟性を高めていく事により骨盤を整え美しい姿勢へ導くプログラムです。

美尻美脚&コア
誰もが憧れる美脚と美尻。その為のトレーニングクラスです！
立体的で丸みのあるメリハリ健康ボディラインを作ります
更に体幹部のコアトレを行い下から上まで整った美姿勢へ導くプログラムです！

adidas boxing
リズムに合わせてパンチによるコンビネーションを楽しむクラスです。
簡単なステップと多彩なパンチでストレス発散、有酸素、トレーニングが行えるプログラムです！
楽しく汗をかきましょう！

■ レッスン参加の流れ ■

- ・レッスン開始60分前より体育受付にて申込み開始。
- ※申込み時に整理券を配布致します。(定員 25 or 30名)

↓

開始時間10分前になったらスタジオへGO!!

- ※整理券を担当者にお渡しください。

■ 持ち物 ■

室内シューズ・飲み物・動きやすい服装