

10/1 (日) 特別レッスンプログラム

楽しく！効果的に！みんなで一緒に健康づくり★☆
普段レッスンに参加されない方もこの機会に、ぜひご参加ください。

10:15~11:00

スタジオ1

ZUMBA

HIPHOPでダイナミックにかっこよく！
ラテンでしなやかにセクシーに☆
音楽に身をゆだねて、
思いっきりカラダを動かそう♪

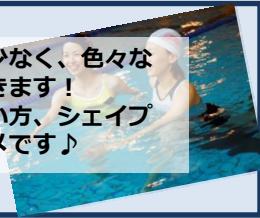


11:15~12:00

プール

シェイプアップ ウォーキング

水中では膝や腰に負担が少なく、色々な
歩き方を楽しむことができます！
しっかり身体を動かしたい方、シェイプ
アップしたい方にオススメです♪

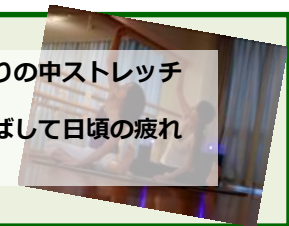


11:15~12:00

スタジオ2

アロマ ストレッチ

アロマの心地のよい香りの中ストレッチ
を行います。
気持ちよくカラダを伸ばして日頃の疲れ
を解消しましょう★



13:00~13:30

スタジオ1

からだ リセット

足裏やリンパを刺激して血行や代謝を
促進！
さらに簡単なエクササイズで、身体の
機能改善を目指します☆



13:45~14:30

スタジオ1

ベーシック エアロ

エアロビクスの基本的な動きを中心に
楽しく身体を動かします。
まだ慣れていない方や、初めての方にも
オススメです♪

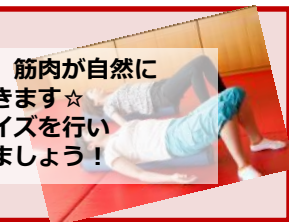


14:45~15:15

アリーナ

ポール エクササイズ

ポールに乗るだけでも、筋肉が自然に
伸ばされリラックスできます☆
ストレッチやエクササイズを行い
キレイな姿勢を目指しましょう！



スポーツコミュニティ
ダイナミック

〒923-8601 小松市八幡イ13番地1
TEL 0761-47-1214
<http://www.sc-dynamic.com/>