

10月30日(土)開催!!

シェイプアップ☆ 1 DAY!



レッスンスケジュール(10:00~16:00)

	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00				
10:30	10:15~10:45 『ディスクで姿勢改善plus』 担当: 小池綾子	10:00~10:45 『エンジョイエアロ』 担当: 河合	ストレッチエリア として ご利用ください	
11:00				
11:30	11:10~12:10 『レズミルズ☆スペシャル』 担当: 金&大久保祐一	11:00~12:00 『ナチュラルヨガ』 担当: 織田		11:15~12:00 『水泳レッスン』 担当: 三宅
12:00				
12:30				
13:00				
13:30	13:30~13:50 『引き締めショート』 担当: 川崎			
14:00			14:00~16:00 TRX☆お試し TIME	
14:30	14:15~15:00 『ラテンエアロ』 担当: 竹内久美子			
15:00				
15:30	15:15~16:00 『Sintex®Tone』 担当: 伴場			
16:00				

『ディスクで姿勢改善plus』30分
いつもの姿勢改善エクササイズに
シェイプアップにおすすめな種目など
を加えた特別バージョン!

『レズミルズ☆スペシャル』60分
脂肪燃焼の近道といわれる「ボディパン
プ」を含めたレズミルズコラボレーション!

『引き締めショート』20分
胸、お尻、背中など気になる部位を
短時間で引き締めます!

『Sintex®Tone』45分
体幹と股関節の動きを整え、動かし
やすいカラダを目指します

スタジオ2にて!

TRXお試しTIME

14:00~16:00

初めての方におすすめです!

自由参加
(お一人様5分程度)

操作方法など
ご紹介します!



有酸素運動を楽しく!



充実の3プログラムのMIX!



ヨガでしなやかなカラダに!



※『レズミルズ☆スペシャル』は**事前予約制**です。(定員40名)

※**10月18日(月)**から予約開始。

※当日空きがあれば、ご参加できます(先着順)。

※ご不明な点は気軽にスタッフまでお問合せください。



館内での予約はフロントにて承ります



スポーツコミュニティ
ダイナミック