

10/9(月) 祝日プログラム



祝日のみの**特別プログラム**!!
気になるものがあれば**3Fスタジオ**まで!!



初めての方や女性の方にオススメ!!

11:00~(20分)

ヒップアップトレーニング

笹川

強度★☆☆

スッキリとしたヒップラインを目指し、お尻周りを中心にトレーニングをおこないます。強度は低めなので、どなたでもご参加いただけます。

定員
(12名)



初心者向けの筋トレ!!

13:00~(20分)

お腹引き締めトレーニング

斉藤

強度★☆☆

お腹の筋肉「腹筋」をターゲットに鍛えていきます。ぽっこりお腹を改善し、体幹も鍛えることで正しい姿勢も保ちやすくなります。

定員
(12名)



どなたでも簡単におこなえます!!

15:00~(20分)

タオルストレッチ

笹川

リラックス度★★☆

タオルを使ってゆっくりと全身をほくします。体が硬くてストレッチがうまくできない方にもオススメです。**タオルをご持参ください☆**

定員
(12名)

上記の受付はすべて**3階フィットネスカウンター**にて**開始30分前**より行います。(先着順)

みなさまのご参加お待ちしております。