



9/18(月) 祝日プログラム

☆初めての方にオススメ!!☆

11:00~(20分)

はじめてダンベルトレーニング

笹川

強度★☆☆

ダンベルを使ってトレーニングをおこないます。重さも1~3kgまであるので、筋力に自身のない方でもご自身に合った重さでトレーニングできます。

定員
(12名)



☆大人気調整系レッスン!!☆

15:00~(30分)

アロマストレッチ

斉藤

リラックス度★★★

アロマの香りに包まれながらストレッチをおこないます。運動後のクールダウンに効果的です。心身ともにリラックスしましょう。

定員
(12名)



9/23(土) 祝日プログラム

☆初心者向けの筋トシ!!☆

11:00~(20分)

かんたんスロトシ

斉藤

強度★☆☆

ゆっくりとした動作で筋力トレーニングをおこないます。強度が低く、どなたでもご参加いただけます。自重負荷で体の奥から筋肉を鍛えましょう。

定員
(12名)



☆身体の歪み改善レッスン!!☆

15:00~(20分)

リラックスポール

藤本

リラックス度★★☆

ストレッチポールを使い体の調整をおこないます。筋肉の緊張をほぐし、日常の姿勢や動きの癖からくる体の歪みを改善しましょう。

定員
(12名)



祝日のみの特別プログラム♪ 気になるものがあれば3階スタジオまで!!
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。