

☆GW祝日プログラムご案内①☆

Bスタジオ

ペナルティ ボックスレッツズン



定員:10人

4月29日(金・祝)

5月4日(水・祝)

13:45~14:15

15:00~15:40

受付時間:13:25

受付時間:14:40

担当:スタッフ角島

担当:スタッフ竹田

強度:低強度☆

強度:中強度☆☆☆

簡単な動きでしっかり動いていきましょう!!

有酸素、筋トレを組み合わせダイナミックに動いていきます!!

ペナルティボックスというツールを利用し、様々なトレーニングや有酸素運動を行います♪ぜひご参加ください☆

Bスタジオ

筋調整ヨガ

藺牟田

5月3日(火・祝)

13:00~

13:45

受付時間:12:25

定員:22人



柔軟性と筋力を同時に高めることが可能で、年齢や性別に関係なく、強くしなやかな体づくりを目指します。体幹に無理なく自然に鍛えることができるので、体力に自信がない方も安心してご参加いただけます!