

# ☆GW祝日プログラムご案内②☆

## 5月3日(火・祝)

### リンパフロー

12:15~12:45 受付時間11:55

トレーナー 佐古

簡単なエクササイズと足まわりを中心としたリンパを刺激し、筋肉の緊張を和らげ、血行を促進し、体をリラックスさせるクラスです♪

※できるだけふくらはぎが出るズボンでご参加ください。

### はじめてエアロ& コンディショニング

14:15~14:55 受付時間13:55

トレーナー 佐古

体力に自信がなくても大丈夫！簡単なステップから始める、エアロ入門クラス☆しっかりと体を動かした後に、ストレッチなどを行い、体をほぐしていきます♪

## 5月4日(水・祝)

### チェアエクササイズ

12:45~13:15 受付時間12:25

トレーナー 田中

椅子に座りながら、懐かしい曲に合わせて動きを楽しむクラスです☆椅子に座りながら行うので安心して肩周り、股関節周りを動かすことができます☆