

山の目

特別プログラム！

日時：平成30年 8月11日(土)

場所：マット室

強度・難度

★=1 ☆=0.5

時間	プログラム	料金形態	インストラクター	内容	強度	難度
9:30～ 10:30	モーニング シェイプ・ヨガ	A	江川	ヨガで全身を刺激し、心身リラックス、柔軟性アップへアプローチするクラス。	ふつう	
10:45～ 11:45	脂肪燃やします LOWインパクト	A	小川	衝撃の少ない簡単なステップで構成されたエアロビクスを行います。	★★★	★★★
14:00～ 15:00	Let's Dancing♪ ZUMBA®	A	鈴木	世界中の音楽とステップを取り入れたダンスエクササイズを行います。	★★★	★★★
15:15～ 16:30	スペシャル LOW-HIオリジナル	A	長島	ステップのバリエーションが多くLOW・HIのMIXしたインストラクターオリジナルのレッスンが楽しめるクラス。	★★★	★★★
16:40～ 17:00	リラクゼーション ストレッチ	B	トレーナー	リラックスしながら、全身を伸ばし、疲労回復を促します。	やさしい	

* 受講料金形態 *

A マットルーム券	1回券	500円
	回数券	5,000円
	定期券	3,500円
B ショート エクササイズ	マットルーム券(A)ご利用の方も、ご参加できます。	

参加の方へ

- ・室内シューズ
- ・スポーツウェア
- ・飲み物(ペットボトル・水筒)
準備をお願いします。

* 受付 *

料金形態A(定員30名)は、レッスン開始15分前より、フィットネス受付にて行います。B(定員20名)は、その場でご参加いただけます。

江東区スポーツ会館 トレーニング室