

3月20日 春分の日 特別プログラム

プログラム名	時間	内容
パンチシェイプ ★★★★	10:30～10:50	ボクシングの動きで二の腕、背中、お腹まわりをシェイプアップさせましょう。
ストレッチポール ★	11:00～11:20	ストレッチポールを使い姿勢を整えるコアコンディショニングを行います。
心肺機能刺激 トレーニング ★★★★	14:30～14:50	心肺機能をあげて、いつまでも運動できる身体を作りましょう。
ストレッチ ★	15:00～15:20	筋の緊張を緩め全身をリラックスさせることにより、疲れを解消し体調を整えます。

※初めての方でも安心して参加できる内容のクラスです。

<プログラムについて>

①各プログラムの定員は25名です。プログラムの5分前からトレーニング室、窓口にて受付をします。

※定員を超えた場合はその場で抽選を行います。

※電話での受付はできません。

②都合により変更になる場合がございます。