

2月23日(月・祝)天皇誕生日 特別プログラム

プログラム名	時間	内容
上半身シェイプ ★★	10:30~10:50	グッズを使って上半身をトレーニングします。 自分に合う強度で無理なく動かしましょう！
筋膜リリース ★	11:00~11:20	グッズを使用し上半身の筋膜をリリースします。 関節の動きをスムーズにして痛みや不調から開放されましょう。
二の腕・お腹トレーニング ★★★★	14:30~14:50	脂肪が溜まりやすい二の腕やお腹を動かして引き締めましょう！
ストレッチポール ★	15:00~15:20	ポールを使用し、関節の動きをスムーズにして身体の調子を整えます。

※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。