

11月23日(日・祝) 勤労感謝の日特別プログラム

プログラム名	時 間	内 容
ダンベルトレーニング ★★	10:30~10:50	ダンベルを使って全身トレーニングしていきます。 目標の身体に近づくよう頑張りましょう。
ストレッチ ★	11:00~11:20	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。
パンチシェイプ ★★★	14:30~14:50	パンチの動きで二の腕、背中、お腹まわりのシェイプ アップが期待できます。楽しく汗を流しましょう。
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。

〈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。

※初めての方でも安心して参加できる内容のクラスです。