

トレーニング室 フリープログラム

	プログラム名	時間	内容
火	リズムピクス	11:30~11:50	ゆっくりとした音楽に合わせて全身を気持ち良く動かします。
木	足・腰・お腹 トレーニング	11:30~11:50	強い足腰とスッキリお腹を目指してトレーニングします。
金	ポールストレッチ	11:30~11:50	「身体の歪み」をストレッチポールを利用して改善!! 心と体をリセットすることができます。

※はじ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20名です。
- ②マスクを着用してご参加ください。
- ③密にならないよう、参加者との距離を2m程度確保していただくようお願いします。
- ④祝休日はお休みいたします。