

5月プログラム表 ダウンロード (スマホで読み取り)



水曜12:45～気まぐれレッスン

- 5月1日(水) お腹すっきりエクササイズ👉30分(畠山)
- 5月8日(水) LES MILLS TONE 45分(原田)
- 5月15日(水) 休館日のため休講
- 5月22日(水) LES MILLS CORE 45分(るりえ)
- 4月24日(水) ファンクショナルトレーニング👉45分(立石)

【ファンクショナルトレーニング】運動量:★ 難易度:★
優しいストレッチで身体を整えていく初心者の方も安心👉リラックスクラス。

月替わりバーチャルレッスン

- 日曜・月曜・火曜 全身調整ヨガ60分(RIYO)
- 水曜・木曜 体力UPメンテナンスヨガ👉30分(CHIKA)
筋膜リリースストレッチ👉30分(CHIKA)
- 金曜・土曜 SHIN-美60分(Furuta)

5月注目レッスン

- 日曜10:15～11:00 アクティブエクササイズ:水上

【シンプルな動きのエアロ&マットで筋トレ、ストレッチを行い、
バランス良く身体を動かしていくエクササイズプログラム】

新インストラクター水上さんのクラスです。

11:30～のエアロビクスと合わせて是非ご参加ください★