

☆スタジオレッスン☆

スケジュール

気温の変化で体調が崩れやすい季節です。
カラダを整え、心身共にリフレッシュしましょう♪

10:00~11:00	ステップエアロ (山田) ステップ台を使つての昇降運動です。下半身の引き締め効果アリ！！	15名
13:30~14:30	スポーツリズムトレーニング (西) 音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になりますよ♪	30名
14:45~15:45	ソフトホットヨガ (YUKI YOGA) 心地良い暖かさの中で発汗を促すヨガです。代謝UPやリラックスにgood！	30名

※入場料 400円のみで全てのレッスンに参加できます！(高校生以上)

※退館してからの、再入場も可能です。

下半身の引き締め
頭とカラダの体操
美肌効果



この3つのレッスンを集めてみました♪
老若男女、どなたでも楽しんで参加いただけるレッスンです。
是非、体験してください！！

