

2020/2021年

10月より一部内容変更

スタジオ特別レッスン

FITNESS Saturday



土曜日開催 19:00~20:00 (60分) 場所: 3階スタジオ

利用料金: 1回 880円 (税込) 定員: 25名まで

受付方法: 3階トレーニング室受付にてチケットをお買い求めください。

第1土曜日 【HAPPYエアロビクス】



担当講師 週末も夜もエアロビクスで

古畑やよい先生 楽しく汗を流しましょう!!

★ ★ ☆ 初めての方も慣れた方も、一緒にエクササイズ!
楽しく全身運動をして、ストレス解消してリフレッシュ。
そしてちょこっと筋トレで気になるところも引き締めていきましょう!!

開催日: 10/3・12/5・※1/30・2/6・3/6

※1月のみ開催日が第5土曜日となります

第2土曜日 【ストレス発散格闘技エクササイズ】

担当講師 ボクシング・ムエタイ・空手などの格闘技の動きを取り入れ

山田美由紀先生 みんなで声を出して、ストレス発散しながら楽しめる!

★ ★ ★ 肩甲骨や股関節といった大きな関節をたくさん使う動きで代謝を
アップ!シェイプアップ!!格闘技未経験でも全く問題なし!みんな
で声を出して、ストレス発散しながら楽しみエクササイズできる60分間

開催日: 10/10・12/12・1/9・2/13・3/13

第3土曜日 【シンプルラテン】

担当講師 ラテンの簡単なステップでret's dance

田中 花先生 目指せ!スッキリお腹・美尻・美脚

★ ★ ☆ ラテンの簡単なステップを組み合わせ、ちょっとカッコよく踊りま
しょう!
肩甲骨や骨盤周りを動かすので肩こり解消・お尻お腹のシェイプ
アップに効果抜群です!!

開催日: 10/17・11/21・12/19・1/16・2/20

第4土曜日 【ボディシェイプ】



担当講師 全身運動でメリハリのある身体を作る

長崎将利先生 ダイエット向けのトレーニングレッスンです。

★ ★ 身体の大きい筋肉を中心にトレーニングをして、エネルギー消費を
高めます!
トレーニングの合間に身体のほぐしを行い、動きに無理なく自身の
力をフル活動させ、効率の良いトレーニングレッスンを行います!

開催日: 10/24・11/28・12/26・1/23・2/27・3/27

※トレーニングジム・浴室等他施設をご利用の際は、別途利用料金がかかります。