

■ これから運動を始めたい方、運動初心者の方におすすめです！

5月

リフレッシュ教室

毎週水曜 13:30～14:30 各500円

1日 休講



8日 ダンベル体操

近江

全身の筋肉をバランスよく鍛えます！

15日 かんたんステップ

新田

昇降運動で下半身などの持久力UP！

22日 おなかピラティス

黒田

おなか周りを中心に呼吸を意識しながら体幹を刺激！

29日 ドームでウォーキング

松本

様々な歩き方でボディーバランスを整えます！

毎週担当コーチと内容が変わり、充実した時間を過ごせます。
フロント横、会議室にて行いますので気軽に参加できます！

《当日参加大歓迎》 内履き・タオル・飲み物を
持参の上、ご参加ください！