November

カラダリフレッシュ教室

毎週水曜日　13:30～14:30　各500円

7日　Body　メイク　　松本

ストレッチを行いながらCoreトレーニング

14日　ダンベル体操　　近江

全身の筋肉をバランス良く鍛えます

21日　かんたんステップ　　新田

ステップ台を使っての有酸素運動（昇降運動）

28日　ボールdeピラティス　　黒田

スモールボールを使用し、呼吸を意識しながら体幹を鍛えます

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≫ 詳しくはスタッフへお尋ね下さい。
※ 内履き・タオル・飲み物 を持参の上
ご参加下さい!!