

10/10 体育の日



# トレーニングジム・スタジオへどうぞ!!



## トレーニングジムへGo!!

☆ **体力測定** 定員なし 予約不要

時間 10:00~10:30 / 14:00~14:30

※実施時間内にジムにお越しください

種目 握力(筋力)、棒反応(敏しょう性)

椅子座り立ちテスト(筋力・筋持久力)



## スタジオへGo!! 教室開始時刻20前から受付開始!

☆ **目覚めのアロマヨガ** 9:30~10:30 定員20名

アロマの香りの中でゆったりと体を整えます。

☆ **ウエストシェイプエアロ** 10:00~11:00 定員20名

ウエストをターゲットにしたエアロビクス!

☆ **リラックスフローヨガ** 13:00~14:00 定員20名

なめらかに体を動かして心身をほぐしていきます。

無理なく呼吸の行えるところに体をゆだねて気持ち良く動くことができます。

☆ **ボクササイズEX + α** 14:30~15:30 定員20名

火曜と日曜の担当インストラクターのコラボ教室!

いつもより楽しさ2倍です。

☆ **ボディシェイプ** 19:00~20:00 定員20名

エアロビクスと筋トレの絶妙なバランスでしっかり汗をかきます!