

4月29日(火)～5月6日(火)GWスタジオ特別プログラム

無料教室特別プログラム

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
かんたんサーキット	簡単な有酸素運動と筋力トレーニングをインターバル(休憩)を挟みながら行う教室です。 ご自分に合ったペースで行えるので、どなたでもご参加頂けます！ 無理のない範囲で動いて、息を弾ませながら筋肉も鍛えていきましょう♪	15分	16歳 以上	20人	★ ★

1回型有料教室特別プログラム

参加費 ￥700

教室名	内 容	時間	対象	定員	強度
エアロビクス 担当:西岡	音楽に合わせて楽しく身体を動かす有酸素運動です。 動くことが好きな方から初心者の方まで、どなたでもご参加頂けます！	60分	16歳 以上	20人	★ ★
目覚めのヨガ 担当:YOKO	心と身体をスッキリと目覚めさせるヨガです。 ゆっくりと休みがちな連休、目覚めのヨガで心身ともに起こして朝を気持ちよく スタートしましょう♪	60分	16歳 以上	20人	★