

スペシャル講習会ウイーク



少しずつ街の風も冷たくなってきました！運動で健康を維持していきましょう！！
久々に「ちょっとやってみようかな？」という30分のスタジオプログラムを行います。
はじめての方でも安心してご参加いただけます！

12/21(火) 11:30～12:00

股関節エクササイズ！
～ 滑らかな動きを身に付けよう♪ ～

担当 多田羅



12/22(水) 11:30～12:00

自体重エクササイズ！
～ 気になる年末年始もこれで安心♪ ～

担当 高根

12/23(木) 11:30～12:00

セラバンドルーフエクササイズ！
～ 場所を選ばず簡単にできる♪ ～

担当 大竹

12/25(土) 11:30～12:00

腰痛予防のための身体制御エクササイズ！
～ 身体に多様な刺激を♪ ～

担当 橋本



12/26(日) 11:30～12:00

ストレッチポールエクササイズ！
～ 年末の疲れた身体をリフレッシュ♪ ～
※先着10名、11時より受付を開始します

担当 高山



トレーニングルーム利用券でご参加いただけます。
「ストレッチポール体験会」以外の定員はありません。時間にあわせてスタジオにお越しください。
はじめてトレーニングルームをご利用になる方は、トレーニングルームガイダンス受講が必要です。事前にガイダンスをお受けください。