

スペシャル講習会ウイーク



春を告げる風が吹いてきました！運動しやすいこの時期にぜひ！！
今回も「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！

3/23(木) 15:20 ～ 15:50

コアトレーニング！(腹筋編)
～腰痛を予防・改善しましょう♪～



担当 西村

3/24(金) 15:20 ～ 15:50

4Kエクササイズ！
～肩甲骨・胸郭・骨盤・股関節を動かそう♪～



担当 大竹

3/25(土) 11:30 ～ 12:00

ストレッチポール体験会！(ペルコン編)
～骨盤・股関節に特化したエクササイズ♪～
※先着10名、11:00より受付を開始します。



担当 小室

3/26(日) 11:30 ～ 12:00

初めてのエアロビ！
～基本のステップを習得しよう♪～



担当 岡田

3/28(火) 15:20 ～ 15:50

トレーニング前のウォーミングアップ！(体幹編)
～効率よくトレーニングしよう♪～



担当 寺中

3/29(水) 11:30 ～ 12:00

ストレッチポール体験会！
～基本的な使い方を身に付けよう♪～
※先着10名、11:00より受付を開始します。



担当 菅谷

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。