

8月11日(土・祝) 山の日イベントレッスン

3つレッスン参加で当日素敵なプレゼントを
お渡し致します!!

¥ 500

10:00～10:45 プールサイド ヨーガ

ほんのり温かい環境でいつもとは違ったヨガを
試してみませんか？水の音を聞きながら心身ともに
リラックスしましょう♪

担当: 斉藤
定員: 10名
場所: プール

11:00～11:45 AQUA ZUMBA

人気のダンス系エクササイズ[ZUMBA]をプールの中で行います！
水の浮力により足腰に負担をかけず、ZUMBAならではのラテンの
リズムに合わせて動きます。どなたでもお気軽にご参加できます♪

担当: Mari
定員: 30名
場所: プール

13:00～13:45 エアロビクス45

簡単なステップ・歩く動作を音楽に合わせて行います！
初めての方でも入りやすい内容となっております。

担当: 寺本
定員: 35名
場所: スタジオ

14:00～14:45 ヨーガ

ヨガのポーズを行い、全身の血流の滞りを改善します。
初めての方も安心して参加できます♪

担当: 斉藤
定員: 35名
場所: スタジオ

15:00～15:45 Group Fight45

総合格闘技の動きを音楽に合わせて行っていくレッスンです。
脂肪燃焼・ストレス発散にとっても効果的です。
合言葉はLet's MOVE!

担当: HIDE
定員: 35名
場所: スタジオ

●7月8日(日)から1階受付にて参加申し込み可能です。(お申込み後のキャンセル・返金はできません。)

●空きがあれば当日申し込みも可能です。

●当日はレッスン開始10分前に各開催場所にお集まりください。

●ウェア・シューズ・飲み物・タオルをご用意ください。【AQUA ZUMBA】は、水着とスイムキャップが必要です。