

スタジオ 祝日プログラム

4月 29日 火曜日

～ 昭和の日 ～

12:30

12:40～13:20 (40)

12:30

ファンクショナルトレーニング

菊田

♪インナーマッスルを中心に刺激し、カラダの動きを調整します。

13:30

13:40～14:20 (40) 定員8名 12:35～予約受付

13:30

ステップサーキット

岡田

♪ステップ台を使用して、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。

14:30

14:40～15:10 (30) 定員9名 13:35～予約受付

14:30

リンパフロー

岡田

♪簡単なエクササイズでリンパ系を刺激し、筋肉の緊張を和らげ、血行を促進します。

★ステップサーキット(定員8名)・リンパフロー(定員9名)
予約はジムカウンターまで。

営業時間 10:00 ～ 18:00

