

2019年1月14日(月・祝)成人の日 特別スタジオプログラム

スタジオ	
11時	骨盤エクササイズ 11:00~11:30 寺嶋 航平
12時	ボディシェイプ30 11:45~12:15 寺嶋 航平
13時	
14時	整理券20名 B☆美 たいそう(ベル編) 14:00~14:30 野口 千恵子
15時	整理券30名 骨盤調整ヨガ 14:45~15:45 野口 千恵子
16時	
17時	
18時	
19時	
20時	施設利用時間 20:45 閉館 21:00

音楽に合わせてながら、シェイプアップに効果的なエクササイズを下半身メインに行います！
年末年始の運動不足を解消しましょう！

ベルと呼ばれる浮き輪素材の器具を利用し、腹筋を中心とした体幹部をトレーニングします。
運動に慣れていない方でもお気軽にご参加ください。

成人の日



