

イベント

6月8日(土)

2階スタジオにて開催

10:30

~11:15

エンジョイ
エアロ

難易度 ★★★

定員20名

リズムに合わせて
楽しく体を動かしましょう！



11:30

~12:15

ストレッチ
ヨガ

難易度 ★

定員20名

筋肉をほぐして柔軟性を高め
心身ともにリラックスしましょう！



インストラクター
太田



イベント

6月15日(土)

2階スタジオにて開催

10:30

~11:15

フィジカル
トレーニング

難易度 ★★★

定員20名

初めての方でも楽しく行える
自体重での筋トレと
簡単な有酸素運動です。



11:30

~12:15

うららか
ヨガ

難易度 ★

定員20名

柔軟性の向上やコアの筋肉を鍛え
呼吸法にて体の奥深い層から
リラックス!!



インストラクター
みちよ