

祝日プログラム

11月3日(月)文化の日

【リズムエクササイズ室】(受付:トレーニング室)

時間	プログラム	定員	担当
9:15~10:00	リフレッシュヨガ	25	山田
10:15~11:00	シェイプステップ	28	小寺
11:15~12:00	ボディバランス45	25	小寺
12:15~13:00	ボディシェイプ&ストレッチ	25	片野
13:15~14:00	ZUMBA	35	片野
14:15~15:00	ボディコンバット45	35	Taka
15:30~16:15	姿勢改善ピラティス	25	吉村

【 pick upレッスン】

★ 姿勢改善ピラティス ★

- ①インナーマッスルを鍛え、姿勢が自然と整います
- ②猫背や反り腰などを改善することで、腰痛や肩こり等慢性的な不調の軽減につながります
- ③柔軟性が高まり、動きやすい身体を作ります
- ④心身がリラックスするとともに、ストレスの解消にも効果があります

はじめての方でもお気軽にご参加できます
皆さまのご参加をお待ちしております

船橋アリーナ