

祝日プログラム

11月24日(月)振替休日

【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	ヨガ	25	YASUKO
10:15~11:00	メガダンス45	35	Caho
11:15~12:00	ボディアタック45	35	Caho
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
14:15~15:15	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】

★ メガダンス45 ★

世界中の様々なジャンルのダンスをミックスしたプログラム。
最高のミュージックとともに、踊る爽快感を楽しみながら
全身をしなやかにシェイプアップしていきましょう♪

★ ボディアタック45 ★

ランニング・ジャンプ・スクワットなど有酸素運動と筋力トレーニングを
組合せた全身ワークアウト。シンプルな動きをエネルギッシュな音楽
に合わせ、大量のカロリーを効果的に消費できます。
自分の限界にチャレンジし、達成感でいっぱいになりましょう！

皆さまのご参加をお待ちしております

船橋アリーナ