

祝日プログラム

11月23日(日)勤労感謝の日

【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
11:15~12:00	ZUMBA	35	片野
12:30~13:15	ストロングネーション	30	片野
13:30~14:15	ディスコワールド~祝日Ver	35	佐藤

【 pick upレッスン】

★ ストロングネーション ★

音楽にあわせて筋力トレーニングと有酸素運動を行う新感覚のインターバルトレーニング。自重を効果的に使い、音楽のテンポにあわせて全身の筋力向上・脂肪燃焼効果を高めます。

★ ディスコワールド~祝日特別Version ★

「70年~80年代の懐かしいディスコソングでDANSE」
懐かしのディスコミュージック・当時のステップ・ポーズなどをふんだんに取り入れたダンスエクササイズ。

大ヒットソングを楽しみながら、みんなで盛り上がりましょう！

みなさまのご参加をお待ちしております