

祝日プログラム

2月11日(水) 建国記念の日

【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	シンプリーエアロ~祝日Ver	35	佐藤
10:15~11:00	シンプリーステップ	25	小寺
11:15~12:00	ZUMBA	35	佐藤
12:15~13:00	身体の機能をもつめるヨガ	25	YASUKO
13:15~14:00	ボディジャム45	35	Maaya
14:15~15:00	ボディコンバット45	35	Taka

【 pick upレッスン】

★ シンプリーエアロ~祝日Ver ★

シンプルな動作とステップで体力づくりをしながら、エアロビクスに慣れていただくクラスです。初めての方でもお気軽にご参加できます。リズムにあわせてみんなで楽しく体を動かしましょう♪

★ ボディジャム45 ★

人気の楽曲に合わせてHIPHOP・ジャズ・ラテンなど様々なダンススタイルが一挙に楽しめます。ダンスの楽しさや達成感を味わえるのはもちろん、カロリー消費・脂肪燃焼・ストレス解消などの効果も期待できます。みんなでダンサー気分を味わいましょう！

皆さまのご参加をお待ちしております

船橋アリーナ