

祝日プログラム

2月23日(月)天皇誕生日

(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	山田
10:15~11:00	シェイプエアロ	35	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	ボディジャム45	35	Maaya

【3/21はEvolagiC!】

毎年恒例のレスミルズイベントはもうすぐです。
出演インストラクター・船橋アリーナスタッフ一同、皆さまの
ご参加を心よりお待ちしております。
みんなでイベントを思いっきり楽しみましょう♪

★ ボディバランス45 ★

ヨガをベースにピラティス・太極拳の要素を取り入れたプログラム。
心地よい音楽にあわせ、柔軟性の向上を目指します。
心身のバランスを整え、ストレス解消にも効果があります。

★ ボディジャム45 ★

ダンサー気分で楽しめます！シンプルな振り付けを徐々に
覚えていくので初めての方でも安心です。ダンス・音楽・運動が
お好きな方、ぜひご参加ください♪