

2022年GW(4/30~5/7)

STUDIO EVENT

4/25(月)9:15~
受付開始



レッスン名	開催日時	内容
① ZUMBA90	4月30日(土) 10:00~11:30	90分間のスペシャルZUMBAレッスンです。
② 骨盤からキレイになるピラティス75	4月30日(土) 13:00~14:15	骨盤周りをほぐし、美しいボディラインを作っていく75分間レッスンです。
③ 骨盤調整YOGA90	5月1日(日) 10:00~11:30	インナーマッスルを動かし正しい位置にリセットし、心と身体のコンディションを整えるレッスンです。
④ ZUMBA90	5月2日(月) 10:00~11:30	90分間のスペシャルZUMBAレッスンです。
⑤ Strong Nation ™ 60 andストレッチ	5月4日(水) 19:00~20:15	Strong Nation ™ 60分間HITT高強度のテンポトレーニングと15分間ストレッチが合わさった75分間のクラスです。
⑥ やさしいピラティス60	5月5日(木) 10:00~11:00	はじめての方でも安心。ゆっくりと姿勢の矯正をしていく60分レッスンです。
⑦ パワーYOGA75	5月5日(木) 13:00~14:15	ダイナミックなポーズや動きで体幹を鍛え、筋力アップや柔軟性の向上が期待出来る75分レッスンです。
⑧ 便秘・肩こり解消YOGA90	5月5日(木) 19:00~20:30	様々なポーズで柔軟性を向上させ、便秘や肩こりを解消していく90分間のレッスンです。
⑨ 骨盤調整YOGA90	5月6日(金) 10:00~11:30	インナーマッスルを動かし正しい位置にリセットし、心と身体のコンディションを整えるレッスンです。
⑩ 体幹トレーニング サーキットver	5月6日(金) 19:00~20:30	体幹を鍛えるトレーニングをサーキット形式で行っていく90分間のレッスンです。
⑪ ZUMBA90	5月7日(土) 10:00~11:30	90分間のスペシャルZUMBAレッスンです。

【参加費】各1,100円(税込み)

【定員】各15名(先着順)

【申込開始日】4月25日(月) 9:15~

【申込方法】かみす防災アリーナ受付まで参加料持参の上、申込用紙の記入。

※複数申込可能・電話申込不可・本人のみの申込に限る

【その他】申込時に個人利用カードが必要です。

未登録の方は身分を証明できるもの(運転免許証・保険証等)をお持ちください。

