2023年GW（5/3~6）

GWスタジオ イベント

DAY.1 5/3(水)

① はじめての太極拳

10：00～10：50

⇒円を描くようにゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。初めての方でも安心して参加いただける内容です。

② サーキットトレーニング

13：00～13：50

⇒いっぱい体を動かしませんか？音楽に合わせて様々な種目をサーキット形式で行い、体を鍛えましょう！！

③ はじめてピラティス

14：00～14：50

⇒体の中心となる骨盤と背骨に意識を向けて、姿勢の矯正、腰痛・肩こりの予防、美しいボディラインをつくります。

④ 骨盤コンディショニング

19：00～19：50

⇒ゆっくり骨盤を整え下半身のむくみを取ったり、おなかまわりをスッキリさせる内容です。この機会に是非ご参加ください。

【参 加 費】 各1,100円（税込）

【定　　員】 各15名（先着順）

【申込方法】右記のQRコードより、申込ください。

※参加確定メールに入金方法等は記載いたします。

ネット申込が難しい場合、窓口でもご対応できます。

2023年GW（5/3~6）

GWスタジオ イベント

DAY.2 5/4(木)

① ZUMBA

10：00～10：50

⇒ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。初めての方も安心して参加いただけます。

② パワーヨガ

13：00～13：50

⇒呼吸と動きを連動させ、ダイナミックに動いていきます。体感強化、筋力アップ、柔軟性の向上、深い呼吸を意識する事で集中力も高まります。

③ ピラティス

19：00～19：50

⇒体の中心となる骨盤と背骨に意識を向けて、姿勢の矯正、腰痛・肩こりの予防、美しいボディラインをつくります。

【参 加 費】 各1,100円（税込）

【定　　員】 各15名（先着順）

【申込方法】右記のQRコードより、申込ください。

※参加確定メールに入金方法等は記載いたします。

ネット申込が難しい場合、窓口でもご対応できます。

2023年GW（5/3~6）

GWスタジオ イベント

DAY.3 5/5(金)

① はじめてのタヒチアンダンス

13：00～13：50

⇒タヒチ伝統の力強く女性らしい魅力的なダンスをおこないます。クビレや腹筋が欲しいかた、脚のシェイプアップにも効果的です！！初めての方でも安心して参加いただける内容です。

② ZUMBA

19：00～19：50

⇒ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。初めての方も安心して参加いただけます。

【参 加 費】　各1,100円（税込）
【定　　員】　各15名（先着順）
【申込方法】右記のQRコードより、申込ください。
※参加確定メールに入金方法等は記載いたします。
ネット申込が難しい場合、窓口でもご対応できます。

2023年GW（5/3~6）

GWスタジオ イベント

DAY.4 5/6(土)

① 背骨コンディショニング+無料相談会

背骨コンディショニング　10：00～11：30
無料相談会　11：30～12：30

⇒背骨の歪みをゆるめる・矯正・筋トレと自分でできる運動を紹介します。今回は、特別に無料相談会も実施します。

② はじめての親子ビクス（定員10組）

13：00～13：50

⇒一歳6ヶ月以上の未就学児を対象に音楽に合わせてリズム体操をしながら親子で楽しみ全身運動をします。初めての方でも安心してご参加いただけます。

③ 便秘・肩こり解消ヨガ

19：00～19：50

⇒様々なヨガのポーズを行い、筋肉の柔軟性向上、体幹の強化などを行い、便秘の解消や肩こりを解消していく内容です。

【参 加 費】　各1,100円（税込）
【定　　員】　各15名（先着順）
※「はじめての親子ビクス」のみ定員10組
【申込方法】右記のQRコードより、申込ください。
※参加確定メールに入金方法等は記載いたします。
ネット申込が難しい場合、窓口でもご対応いたします。