

11月23日(月・祝)特別スケジュール

10:00	武道場 第1剣道場
11:00	10:15～11:15 ヨガ(体) 国弘 60分
12:00	
13:00	12:00～12:10 コアクロス テクニック(無料) 12:10～12:40 コアクロス 船木&中垣
14:00	13:00～14:00 ボディパンプ デビューイベント 土田&船木 60分
15:00	14:20～15:20 ボディコンバット イベント 土田&時津 60分
16:00	15:40～16:40 ボディジャム デビューイベント 船木&中垣 60分
17:00	
18:00	

時間変更により開始時間が早くなっております。
達成感とシェイプアップ効果を目指してヨガのポーズ、呼吸法をベースにアライメントを維持する体幹部や下肢の筋力向上を行うヨガプログラムです。

テーマは【楽しい曲をチョイス、チューブを使ったトレーニングのみをチョイスします！】
全体は勿論、個別でもフォームの修正をしていきます。
最初に10分のコアクロスを行います♪

コンバットでおなじみの土田インストラクターがボディパンプチームに加わるようになりました。
それを記念して、フィットネスプラザでは初の女性インストラクターペアのパンプをお届けします！

初コラボの二人でクラスをお届けします。
クラス内容はシークレットです。
おもしろいこと間違いなしです！

船木インストラクターが4つ目となるライセンス取得となりました！
これから二人でジャムを盛り上げていきます！
ぜひジャム未経験の方もこの機会にご参加ください。

- ★定員:コアクロス25名、ボディパンプ40名、その他60名
- ★価格:1回券(コアクロス520円、その他950円)
定期券の**利用可**(平日夜定期は利用不可)
- ★予約の必要はございません。
ただし定員に達した場合はご参加いただけません。
- ★急遽、担当インストラクター、内容の変更がある場合がございます。