

9月週替わりレッスン

☆月曜・金曜 11:30~12:00☆

4日 やさしいエアロ

初心者の方も安心して参加できる、
簡単なステップを行うエアロビクスです。

18日 ジムボールEX

片手で持てる大きさの柔らかいボールを使って
ストレッチや体幹トレーニングを行います。

11日 ダンベルEX

軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、
筋力アップを目指します★

25日 体幹エクササイズ

インナーマッスルを鍛え、
体のコアの部分をエクササイズ☆

14日 ダンスエアロ

ダンスステップを取り入れたエアロビクス。
いろんなステップにチャレンジしたい方に
オススメです。

28日 美尻トレーニング

たるみがちなお尻をキュッと上げてキュートな「美尻」を
手に入れるためのエクササイズを中心に行います。
みんなでヒップアップを目指して
美しいスタイルを手に入れましょう！