

敬老の日

簡単スタジオプログラム

運動が苦手な方でも安心して受けて頂ける
初心者プログラムを行います。体を動かして
元気に過ごせる体を作りましょう♪

開催日：9月18日（月・祝）

価格：各500円

③のヨガクラスのみ65歳以上の方は無料。

※当日、年齢がわかる身分証明書が必要となります。

定員：各20名 予約制（定員になり次第、受付終了）

予約開始日：9月2日（土）12：15～

店頭または電話にて（082-502-0073）

①はじめてピラティス

（姿勢改善に繋がる、深層筋を鍛えるエクササイズ）

10：30～11：00（担当：横山）

②はじめてエアロ

（エアロビクスが初めての方のためのプログラムです）

11：15～11：45（担当：横山）

③ヨガ初心者クラス（65歳以上の方は無料）

（15分ヨガについて解説、45分ヨガクラス）

13：00～14：00（担当：国弘）

④ボディパンプ

（音楽に合わせて行う筋力トレーニング。15分動きの練習、30分クラス）

14：15～15：00（担当：土田）

※フィットネスプラザ・スタジオ定期券お持ちの方は無料でご参加いただけますが、
ご予約をお願いいたします。（おためし定期券・平日夜定期券はご利用頂けません）

