

6月 プレミアムプログラム

もっとスキルアップしたいという方に！少人数制で効果的なレッスン

オリジナルアクア **日曜日**

【日時】 6月19日（日） 14:45～15:30

【料金】 550円（税込）

【定員】 20名

プール

【担当】 和山 浩二



アクアエアロとは
水温、浮力、水圧、抵抗などの
水の特性を利用した水中運動です！
筋肉の柔軟性・関節可動域の改善が促されやすく
全身をバランスよく鍛えることができます。

ステップ＆筋コンディショニング **日曜日**

【日時】 6月26日（日） 13:00～14:30

【料金】 2,750円（税込）

【定員】 15名※最少催行4名

スタジオ2

【担当】 広野 美香子



シンプルなステップで心肺機能を
鍛えて自重で筋コンディショニングします。
皆さまのご参加、心よりお待ちいたしております。