

# 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をします。

皆さまのご参加、心よりお待ちしております。