

7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】 7月24日（日） 14:45～
15:30

【料金】 550円（税込）

【定員】 20名 ・ プール



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&ヨガ 日曜日

【日時】 7月24日（日） 13:00～14:30

【料金】 2,200円（税込）

【定員】 20名 ・ スタジオ2

【担当】 和山 浩二



このクラスではひとつのヨガに拘らず
色んな角度からのヨガを楽しみつつ
色んな発見も感じていただけるクラスです。
ヨガのスキルを上げたい、柔軟性をつけたい
呼吸を深くとりいれたいそんな方々にも楽しんで
頂ける内容です。今月はステップです。

ステップ&筋コンディショニング 日曜日

【日時】 7月31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。