

総体フェスティバル 無料スタジオレッスン

教室開始時間の30分前から1階総合受付にて整理券配布

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ステップ&コンディショニング	10:45~11:45	30	佐藤(果純)	ステップの昇降運動とチューブ・ダンベルを使ったトレーニングを交互に行います。汗をかきたい方、夏に向けた身体づくりをしたい方におススメです！	必要
ボディメイキング45	12:00~12:45	35	佐藤(果純)	エアロビクスで心拍数を徐々に上げ、走ったりジャンプをしながら心肺機能を高めます。体力をつけたい方はもちろん、久しぶりのエアロビクスという方のご参加もお待ちしております！	必要