

週替わりレッスン詳細

【スタジオ 月曜日19:00～20:00】

	講師	教室	シューズ
第1週	佐藤	骨盤調整エクササイズ(35) 骨盤を中心に全身の調整・身体のゆがみを解消 姿勢の改善・腰痛の予防 (スポーツタオル持参)	なし
第2週	朝倉	エキサイトシェイプアップトレーニングpartⅢ(40) 70歳の先生に負けるな!!!! ハアハアしたい方におすすめ！ 有酸素運動や筋力トレーニングをメインとするハードレッスン！ガンガン飛ばします！	必要
第3週	富澤	アクティブコンディショニングトレーニング(30) 有酸素運動とトレーニングを掛け合わせたクラス 最後はストレッチでクールダウン	必要
第4週	中野	ヨガ初級(45) 難易度の低いポーズを中心とした初心者向けヨガ	なし

※5週目は未定です、決まり次第お知らせいたします