

10月 新レッスンスタート

10月参加費

半額

¥600

↳

¥300

毎週木曜日 15:00~16:00

脂肪燃烧エアロビクス

毎週金曜日 15:00~16:00

体幹運動 &
ストレッチ



続けられるか心配な方も
300円で体験できるこの
機会に是非お試しください!!

脂肪燃烧
エアロビクス

様々なステップや格闘技の動きを交えながら全身を動かします。脂肪燃烧や体力向上、ストレス発散に効果的です。

体幹運動 &
ストレッチ

姿勢を改善、バランスや運動能力をUPして疲れにくいカラダを目指します。特に体力に自信のない方にオススメです。

持ち物：水分補給できるもの
タオル・動きやすい服装
運動靴（エアロビクスのみ）



担当：長井 周

インストラクターをされていて感じるのは身体を動かすと心まで元気になるということです。小さな積み重ねが大きな変化につながります。一緒にいつまでも動ける強くてしなやかな身体と心をつくりましょう!!