

3種類のプログラムをご用意しています！！この機会に運動習慣を身につけましょう！

月曜日

ストレッチポール教室

- ◆日 程 12月8/15/22日
- ◆時 間 13時30分～(30分間)
- ◆担 当 高柳トレーナー
- ◆持ち物 なし

火曜日

ストレッチ教室

- ◆日 程 12月2/9/16/23日
- ◆時 間 13時30分～(30分間)
- ◆担 当 高柳トレーナー
- ◆持ち物 なし

土曜日

体幹トレーニング教室

- ◆日 程 12月13/20/27日
- ◆時 間 13時30分～(30分間)
- ◆担 当 高柳トレーナー
- ◆持ち物 なし

☆例えばこんな利用ができます☆

12時00分 --- まずは運動前のストレッチ！



12時30分 --- 筋トレ&有酸素運動で
ウォーキング♪



13時30分 --- 《スタジオプログラム》で、
運動後のストレッチ♪

