



# 2016年11月23日祝日特別プログラム

日時	レッスン名	時間	場所	定員	担当講師
	カーディオ キックボクシング	11:00~11:50	Aスタジオ	20名	樋爪IR
	ボディメンテナンス	12:00~12:50		20名	

レッスン名	内容
カーディオ キックボクシング	エアロビクスの簡単な動きにキックやパンチを取り入れた格闘技系のエクササイズです。心肺機能を高めて、脂肪燃焼効果を目標としていますので、爽快な汗を流せること間違いなしです。初めての方にも安心してご参加いただけますのでストレス解消に是非ご参加をお待ちしております。
ボディ メンテナンス	骨盤から下半身の筋肉や関節を中心に調整、体操をすることにより、全身の血液やリンパの流れをよくしていくクラスです。セルフボディケアのクラスですので、無理な動きは無くご自身のペースでご参加していただけます。

10月より新しく追加された水曜19:00からのカーディオキックボクシング。興味・関心のある方、是非一度お試し下さい。

受付 方法	トレーニング室にて30分前から受付を開始致します。先着順での受付になりますので定員に達し次第、受付は終了とさせていただきます。ご利用にはスタジオ+トレーニングセット券(600円)をお買い求め頂くか、自由参加教室追加券をご購入下さい。皆様のご参加お待ちしております。
----------	--



新宿スポーツセンター