

2016年12月23日 祝日特別ショートプログラム



	レッスン名	時間	場所	定員	担当
日時	リズム縄跳び	13:30~13:50	Aスタジオ	10名	勝間
	バランスボール	14:00~14:20	Aスタジオ	10名	斎藤
	お腹シェイプ ストレッチ	14:30~15:00	Aスタジオ	10名	大越

レッスン名	内容
リズム縄跳び	曲を使いながら、リズムに合わせて色々な跳び方を組み合わせながら、縄跳びを行います。基本的な跳び方を中心に行う有酸素運動なので、体力をつけたい方や、痩せたいと考えている方、是非ご参加ください。
バランスボール	インナーマッスルも鍛え姿勢・血行を良くし、柔軟性の向上や肩こり・腰痛の解消をすると共に楽しみながらトレーニングを行うことができます。
お腹シェイプ ストレッチ	腹筋を鍛えるエクササイズを行い、お腹まわりを引き締めると共に、簡単なストレッチを行い体をほぐしていきます。

受付 方法	トレーニング室にて先着順で30分前から行います。定員になり次第受付終了とさせていただきます。 トレーニング室利用チケットのみ でご参加頂けますので、ご参加お待ちいたしております。
----------	--



新宿スポーツセンター