



2017年1月9日（月）祝日特別プログラム

	レッスン名	時間	場所	定員	担当講師
1 月 9 日	ヨーガ	11:00	Aスタジオ	20名	ゆう
	初めてのバレエ	12:00	Aスタジオ	20名	ゆう
	ピラティス	14:00	Aスタジオ	20名	ゆう
	ZUMBA	15:00	Aスタジオ	20名	ゆう

レッスン名	内容
ヨーガ	ベーシックなヨガのポーズを中心に深い呼吸を意識することで、心と体をリラックスしていきます。
初めてのバレエ	バレエに興味はあるけど、といった方にぴったりです。いろいろなステップを織り交ぜながら初めての方から経験者まで楽しめる内容となっております。
ピラティス	インナーマッスルや股関節周り、肩周りの筋肉や、体をメンテナンスしながら、体幹強化・安定を目指します。
ZUMBA	ラテン系のダンスと音楽を融合させたダンスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので脂肪燃焼の効果が期待できます。

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

