



**初めてのバレエ**  
12:00~12:50

**2月11日(土祝)  
祝日特別**

**プログラム**  
**ピラティス**  
13:00~13:50



**ZUMBA**  
14:00~14:50



**初めてのバレエ**

12:00~12:50

場  
所

Aスタジオ

定  
員

20名

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**

13:00~13:50

場  
所

Aスタジオ

定  
員

20名

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**

14:00~14:50

場  
所

Aスタジオ

定  
員

20名

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。

紹 講  
介 師

ゆうインストラクター

唯一のエンターテイメントズンバ、至上の美を追求するピラティスを是非ご体験下さい。



トレーニング室にて各教室開始30分前から受付を開始します。先着順※定員に達し次第、受付終了となります。ご利用の際は自由参加教室追加権、またはスタジオ+トレーニングセット券(600円)をお買い求めください。

新宿スポーツセンター

