

# 3月20日(月/祝) 春分の日 祝日特別プログラム

12:00~12:50

## いつものステップ

16:00~16:50

## サバイバルキック

17:00~17:50

## ボディメンテナンス

いつものステップ 12:00~12:50 大越

ステップ台を使用した昇降運動のクラスです。いつものレギュラーレッスンと同程度の内容で、しっかりと汗がかけるように動いていきます。動きの変化があり頭の体操にも最適です。



サバイバルキック 16:00~16:50 樋爪

キックやパンチを取り入れた有酸素運動に加え、筋力トレーニング系の要素を取り入れたサーキットトレーニングのクラスです。



ボディメンテナンス 17:00~17:50 樋爪

骨盤から下半身の筋肉や関節を中心に調整し、全身の血液やリンパの流れを良くしていきます。セルフボディケアのクラスになりますので、無理な動きはなくご自身のペースでご参加頂けます。



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

