AntiGravity Fitness

2016年よりスタートの新プログラム！

BEAYTY
★アンチエイジング
★美しい姿勢と所作
★かっこいいポーズ
★体を引き締める

HEALTH
★ストレッチ
★リンパマッサージ
★血流改善
★運動不足解消

RELAX
★セロトニン分泌
★自分の内側を見つめる
★副交感神経を優位に
★筋肉をほぐす

FUN
★音楽に合わせてエクササイズ
★一緒にレッスンを受ける仲間がいる
★メンタルの強さ
★童心に還れる

※効果には個人差があります

MON	19:50～20:40	20:55～21:45
WED	20:50～21:40	21:55～22:45
FRI	20:50～21:40	21:55～22:45
SAT	16:45～17:35	17:50～18:40