

★GWプログラム★

5月6日(月)10:00～10:45

ペルビックストレッチ
～浮き輪肉撃退編～
担当：ヴェルデひとみ

日常生活でも行える筋膜リリース、骨盤調整エクササイズ、リンパケアを利用し、身体を腰、お腹周りから暖かく柔らかく軽く、動きやすくしていきます。元気に5月を過ごしたい方、腰痛改善・予防されたい方、パフォーマンス向上されたい方等、是非ご参加下さい！

5月6日(月)16:30～17:15

股関節ケア
担当：前川尚子

骨盤から股関節の動きを調整して、歪み改善、むくみ解消を目指します！からだの左右差が気になる方や、姿勢を良くしたい方、代謝を上げたい方もぜひ！

5月6日(月)14:20～15:05

エアロスタート&ストレッチ
担当：高橋冬木



ジエクサーフィットネスTVのFuyukiです。池袋店では5年半ぶりにエアロビクスを担当させていただきます！このクラスではどなたにでもご参加いただきやすいシンプルな有酸素運動とストレッチを行います。ハードな運動は苦手、でも汗はしっかりかきたい！そんな方におススメです☆是非お気軽にご参加ください！皆様にお会いできるのを楽しみにしております！！

5月6日(月)17:35～18:35

LES MILLS
BODYPUMP

担当：長澤憲宏

単独マスタークラス！！
GW最終日は長澤といっしょに
BODYPUMPで心もカラダも
パンプアップしていきましょう☆
お待ちしております！！