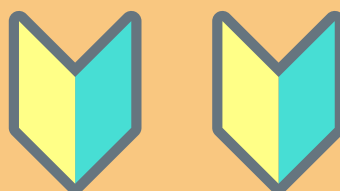


BEGINNER STUDIO LESSON

-はじめてでも安心！初心者向けスタジオプログラム-

WOW!HIP 9:50~10:20 HINA



専用のバンド使用しお尻周りのトレーニングに特化したプログラム！
お尻を鍛えることで骨盤周りが安定して、お腹や腰回りもスッキリ
また姿勢改善にも効果的で歩く、走るなどの運動能力も高まります！



LES MILLS BODYCOMBAT 10:35~11:05 HINA



格闘技全般の要素を取り入れた有酸素エクササイズ。
パンチやキックで全身の大きな筋肉を動かすため、脂肪燃焼、
体幹強化、シェイプアップ、および抜群のストレス発散効果が
期待できます！
初めてチャレンジする方向けにシンプルな動きで進めていきます♪



YOGA CHOREO 11:20~11:50 YAMADA



ヨガのポーズを用いて全身の調子を確認していくプログラム
体力に自信のない方や、初めての方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
男性インストラクターが担当いたします、男性の方でヨガをチャレンジされたい方
大歓迎です！この機会にぜひご参加ください！

日時：8月30日（日）9：30～12：00

予約：WEB→スタジオ予約からご予約ください
（モーニング、デイトム、プール会員さまは除く）

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷