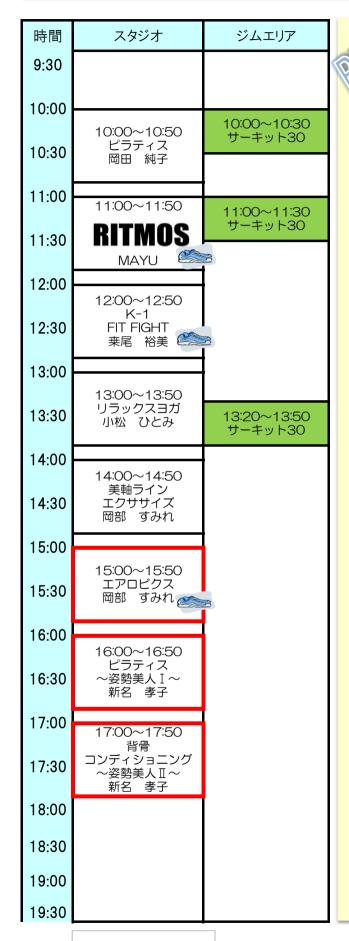
10月22日(火)即位礼正殿の儀の行われる日スケジュール



【エアロビクス:岡部すみれ】

シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。 日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待 できるプログラム。(トレーニングパートあり) 岡部インストラクターの連続受講推奨☆

【ピラティス~姿勢美人 [~:新名孝子]

正しい姿勢で様々なポジション (横臥位・伏臥位・仰臥位等)で 多くのエクササイズを行い、 強化やボディコントロールカをつける プログラムです。

【背骨コンディショニング~姿勢美人Ⅱ~:
新名孝子】

背骨の歪み調整を行うプログラム。 背骨コンディショニングの 理論に基づいた、日々の健康体操です。 自分自身での健康維持の方法が身につきます。

☆★姿勢美人シリーズ★☆

ピラティスでインナーマッスルを鍛えて、 背骨コンディショニングで 背骨の歪みを調整し姿勢美人になりましょう!

姿勢の悪さによる腰痛や肩こりにも効果的です。

営業時間 9:30~19:30 ジェクサー・フィットネスガーデン sopraリリア川口店



TEL 048-240-3336