

2022

# GW

## スタジオイベント

5/3  
(火)

11:00-11:50  
**ZUMBA® 50**

ラテン系の音楽に合わせて踊る  
ダンスエクササイズ。  
楽しく踊ってシェイプアップ!  
【担当：朝山 IR】

先着 18名  
当日1時間前より受付で申込

室内シューズが必要です



14:00-15:00  
**背骨体操**

背骨、一つひとつを動かして  
本来体がもつ自己治癒力を  
回復させていくプログラムです。  
【担当：香 IR】

先着 18名  
当日1時間前より受付で申込



5/4  
(水)

10:00-11:00  
**リンパストレッチヨガ**

ゆっくりとした呼吸に合わせて、  
無理なく自分のペースで進めて行く  
初心者向けのクラスです。  
【担当：ゆか IR】

先着 18名  
当日1時間前より受付で申込

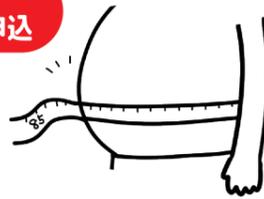


GW  
追加特別  
レッスン

11:15-12:00  
**ボディーメイク&ストレッチ45**

気になるお腹を中心に、  
全身を鍛えていくクラスです。  
【担当：朝山 IR】

先着 18名  
当日1時間前より受付で申込



5/5  
(木)

GW  
イベント  
レッスン

10:15-11:00  
**親子でトランポリン**

音楽に合わせて親子で  
楽しくトランポリンしよう!  
参加者にはお菓子をプレゼント!  
【担当：飯野】

先着 14名  
受付で申込 / 事前予約可 / 電話予約可

※お子様(小1年~)と保護者様が対象  
※ご家族での参加も可能(お子様だけの参加不可)

室内シューズが必要です

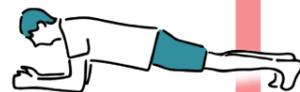


GW  
追加特別  
レッスン

14:30-15:30  
**コアトレーニング&ストレッチ**

体幹を意識して  
全身をトレーニングしていくクラスです。  
【担当：ゆか IR】

先着 18名  
当日1時間前より受付で申込



19:00-20:00  
**整えるヨガ**

身体の修正法を取り入れながら  
やさしいポーズを行い、  
身体が喜ぶヨガを行います。  
【担当：細野 IR】

先着 18名  
当日1時間前より受付で申込



通常有料レッスン(400円)が

全て無料で

ご参加できます!

別途  
入館料が  
必要です