


令和4年度 ヘルスアップコース開催カレンダー

9月	火	金	土	日
10:30~11:30			リズム&ストレッチ 向井	
12:00~13:00			かんたんエアロ 向井	
13:30~14:30		〇〇を鍛えようシリーズ ～お腹・背中編～ 西藤		
	6	9	10	11
10:30~11:30			リズム&ストレッチ 佐藤	NEW 10:30~11:30 バレトン 向井
			かんたんエアロ 向井	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ 平井	〇〇を鍛えようシリーズ ～お腹・背中編～ 西藤	スタイルアップヨガ 佐藤	
	13	16	17	18
10:30~11:30			リズム&ストレッチ 佐藤	
12:00~13:00			かんたんエアロ 向井	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ 平井	〇〇を鍛えようシリーズ ～お腹・背中編～ 西藤	スタイルアップヨガ 佐藤	
	19	23	24	25
10:30~11:30			リズム&ストレッチ 向井	
12:00~13:00			かんたんエアロ 向井	
13:30~14:30		〇〇を鍛えようシリーズ ～お腹・背中編～ 西藤		
	27			
10:30~11:30				
13:30~14:30	ナチュラルヨガ 平井			

NEW 月1特別 レッスン
バレトンとは??

日付:9月11日(日)
 時間:10:30~11:30
 内容:自体重でも筋トレ、バレエの動き、
 ヨガの動きを組み合わせた運動です。
 体幹はもちろん全身をまんべんなく鍛えられ、
 姿勢の改善、代謝アップを目指します。
 リズムに乗って動きを変化させる有酸素運動で
 脂肪燃焼効果も期待できます!!

レッツ
バレトン!



皆様のご参加、お待ちしております♪

