

～GWスタジオ特別レッスン～

JOYBEAT

●GW特別レッスンとしてJOYBEATを行います！
映像を見て、自分のペースで楽しくエクササイズ！

◆開催場所

水島愛あいサロン『コミュニティフロアA』

◆開催日時

平成28年5月3日（火）

★10：00～11：00『脳とからだのトレーニング』

ゲーム感覚で脳も動かせつつ、ちゃんと汗もかける。誰でも気軽に参加できる、新しいトレーニングプログラムです。

★14：00～15：00『からだシェイプ』

簡単にできる筋力トレーニングなどを行い、楽しくからだをシェイプアップすることを目的としたプログラムです。

★19：00～20：00『コンバット』

爽快感溢れる格闘エクササイズの動きを組み合わせたオリジナルの発散系有酸素プログラムです。

◆参加料

1レッスン ￥300 ※スポーツフロア会員以外の方も参加可。

◆持ち物

動きやすい服装・室内用シューズ・水分補給用飲み物・タオル

◆お申込み方法

- ・申込用紙に記入し参加料と一緒に
スポーツフロア受付にてお申し込みください。