

10/9(月)

スポーツの日

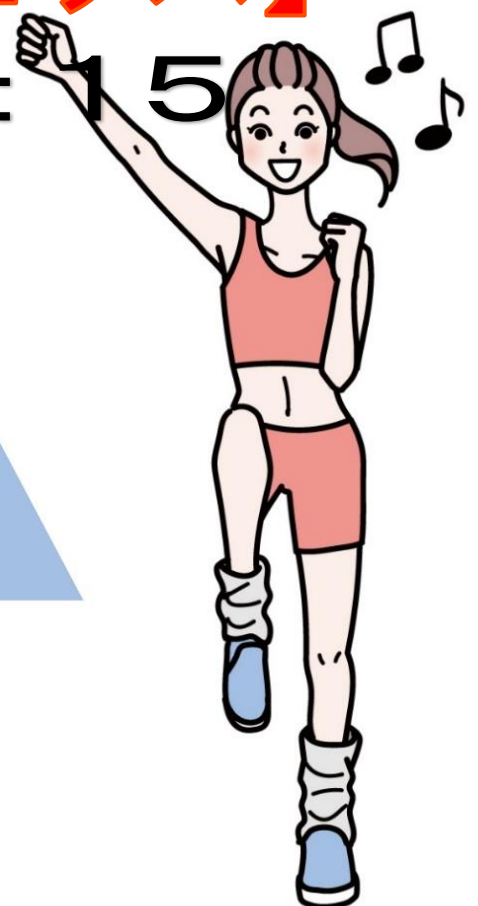
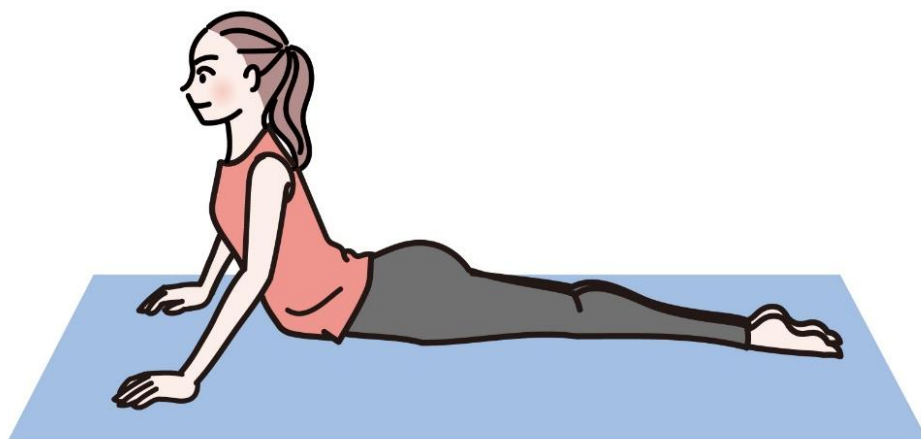
無料体験レッスン

【ピラティス】

10:00~11:00

【はじめてエアロビクス】

11:15~12:15



場所 : ふれーゆ 多目的室

対象 : 高校生以上

定員 : 各15名(先着順)

- ふれーゆ1階受付のみの申込みとなります。
- 定員になり次第、受付終了となります。
- お一人様一教室のみお申込みいただけます。
- 各レッスン共に、水分補給用ドリンクと汗拭きタオルをお持ちいただき運動できる服装でご参加ください。
- エアロビクス参加のお客様は室内シューズをご用意ください。
- ロッカーに限りがございますのでお着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。
- レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

ピラティス

【レッスン内容】

骨格を整えて代謝を上げ、痩せやすい身体作りを目指すエクササイズです！
冷えやむくみ解消、自律神経を調節するといった効果も期待できます！

はじめてエアロビクス

【レッスン内容】

音楽に合わせて、エアロビクスの基本ステップを身につけていくクラスです！
初めての方におすすめです！

【講師】 NAO

都内のスポーツ施設を中心に
ピラティス、エアロビクス、高齢者体操のレッスンを担当しています。