

3施設合同

みんなで楽しもう!

海の日

イベント限定プログラム

猿楽トレーニングジム

7月20日(月・祝)

暑さに負けずに身体をリフレッシュ!

① やさしいラテンエアロ♪

・時間 / 12:00~12:45 ・対象 / 中学生以上
心臓もこころも、お腹周りも、まとめて若返りを目指しましょう!
明るい音楽に合わせ、ラテン特有の8の字にねじる動きが
お腹周りにアプローチ!
はじめての方でも安心、基礎の動きから丁寧に行います。

② 呼吸でゆるめるヨガ

・時間 / 13:00~14:00 ・対象 / 中学生以上
背骨まわりをチューニング! 暑さや湿気が重くだるく
なりがちな身体ところをリセットしませんか?
背骨まわりをねじったり、簡単な呼吸法で、優しく
調律しましょう! ヨガに馴染みのない方にも安心!

申込方法 / 当日、各プログラム開始30分前より

サブスク会員・一般会員共に参加札を配布

・先着順 各15名 ・参加費 / 各500円 ※サブスク会員無料

猿楽トレーニングジム

☎ 03-3461-3447

PLAY!
SPORTS
SHIBUTA
パートナーズ