

スタジオプログラム 「mizunoオリジナル」

(日曜日 11時00分～11時30分)

5月予定表 (5/1～5/31)

日程	強度 難易度	担当	プログラム名	内容
5/1	★	石原	リラックスヨガ	深い呼吸を通じて、心と身体を リラックス&リフレッシュさせる 基本的なヨガです。 ヨガブロックを使って、無理なく効率的に 身体を緩めていきます。
5/8	★	吉田	はじめての JAZZバレエ	ゆっくりとストレッチを行い バレエトレーニングで体幹を 鍛えていきます。 最後はスローテンポの曲で一緒に のびのび楽しく踊りましょう!!
5/15	★★	加藤	リズムミックパンチ 体験	火曜日に行われている、音楽に合わせて パンチやキックを行う、格闘技系有酸素 クラスの体験版です。 ストレス発散・大量の汗をかきたい方に おすすめです！
5/22	★	吉田	はじめての JAZZバレエ	ゆっくりとストレッチを行い バレエトレーニングで体幹を 鍛えていきます。 最後はスローテンポの曲で 一緒にのびのび楽しく踊りましょう!!
5/29	★	STAFF	健康増進トレーニング & ゆったりストレッチ	簡単な自重トレーニングを前半に行い、 後半はゆったりとストレッチを行います。

*内容は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください

*詳しくはジムカウンター受付またはお近くのスタッフまでお問合せください