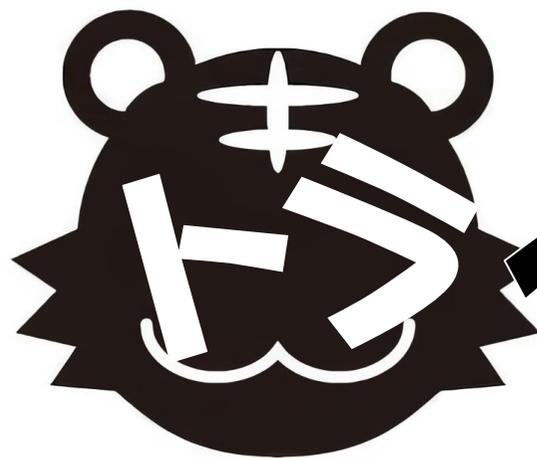


2022

新年



エアリアル

キャンペーン



さらに!

友達1名紹介ごとに無料券1枚プレゼント

自由教室新規会員登録で

対象教室の参加無料券を

プレゼント!!

スタジオレッスン!

参加

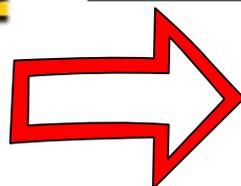
スタジオレッスン!

参加

スタジオレッスン

参加無料券

3枚



新年トライアルキャンペーン ～自由教室プログラム～

	教室名	曜日	時間	内容	定員	料金
NEW	HIT (ヒート) ★★☆☆☆～★★★★☆	月	19:00～ 19:45	短時間で体脂肪を落とす効果が期待できる「高強度インターバルトレーニング」を行います。筋肉の張りを取り戻し、脂肪燃焼を目指します。	20名	600円
	ボクシングエアロ ★☆☆☆☆～★★★★☆	火	19:00～ 19:45	エアロピクスの基本動作に加え、パンチやキック等のボクシング要素を取り入れた有酸素運動。体幹部をしっかり使うことで身体機能の向上を目指します。	18名	
ストレッチ	リンパ☆リフレッシュEX ★☆☆☆☆～★★★★☆	日	9:30～ 10:15	リンパの流れに沿った筋刺激で身体の深部のサビつきを取り除き、老廃物を流すことで眠っている活力を目覚めさせます。呼吸と共にストレスをはき出して心身をリフレッシュしましょう。	30名	600円
	ビューティーバレエEX ★☆☆☆☆～★★★★☆	月	9:30～ 10:15	バレエのメソッドを用いてカラダの軸と呼吸を身につけ、本来の健康的なスタイルを作っていきます。ゆがみを整えて姿勢を矯正し、キレイな体型を目指しましょう。		
	ピラティスストレッチ ★☆☆☆☆～★★★★☆	月/金	14:45～ 15:45	ピラティスの技法を用いて呼吸と動きを連動させ、身体の内側から鍛えていきます。1つ1つ丁寧にやっていくので、初めての方でも安心して参加できるクラスです。		
	ヨガミックス ★☆☆☆☆～★★★★☆	月	20:00～ 21:00	筋トレや筋コンディショニング等を取り入れながらフロースタイル（ポーズとポーズを繋げて流れるように）で行うヨガとなっています。	20名	700円
	リンパ☆リラクゼーションEX ★☆☆☆☆～★★★★☆	水	15:15～ 16:15	身体のスイッチをスムーズにオフへと切り替えるためのエクササイズ。リンパの滞りを開放に向かわせ、心地よい眠りへと誘います。目まぐるしく活動する脳を優しく再起動させていきましょう。		
エアロピクス	はじめてエアロ ★☆☆☆☆～★★★★☆	日	10:30～ 11:15	エアロピクスの基本動作を身につける有酸素系クラスです。かんたんな動きで楽しく基礎体力の向上を目指しましょう。	20名	600円
	シェイプエアロ ★★☆☆☆～★★★★☆	日	11:30～ 12:15	歩く動きをベースとし、スパイス程度に遊びを取り入れた初中級者向けのクラスです。ハイインパクトな動きを組み合わせ、効率よく脂肪を燃焼させましょう。		
	コーディネーションエアロ ★☆☆☆☆～★★★★☆	月	10:30～ 11:15	エアロビックダンスで脳神経を楽しく刺激。空間力とリズム力とで調和のとれた心身をつくり、快適な思考で朝の波動を広げていきましょう！		
	エモーショナルエアロ ★☆☆☆☆～★★★★☆	月	11:30～ 12:30	ダンスブルなエアロピクスでのびやかに心を解放させるクラスです。エクササイズ後は丁寧なストレッチで免疫力の向上を目指しましょう。		
	ベーシックエアロ ★☆☆☆☆～★★★★☆	水	19:10～ 19:55	エアロピクスの基本動作をベースに、動きの幅を広げます。楽しく動きながら筋力UPで基礎代謝を高め、健康的な身体を作りましょう。		
	ダンシングエアロ ★★★★☆～★★★★★	水	20:05～ 20:50	ダンス要素を多く盛り込み、楽しみながら脂肪燃焼を目指します。ワンランク上のレベルに挑戦していきます。		600円

1月中に新規会員登録をされた方へ『NEW』『ストレッチ』『エアロピクス』それぞれの部門で1枚ずつ、計**3枚の参加無料券**をプレゼント!!

さらに！お友達を**1名紹介**するごとに**参加無料券1枚**プレゼント!! ※お友達と一緒にご来館ください。