

11:15-12:15 NEW!! 土曜日プログラム

下記3つの教室をローテーションで実施します!

※実施日程についてはプログラム表をご確認ください

～サルサエクササイズ～

水曜日にもおこなっているプログラムです。
ラテンの音楽にあわせて楽しく体を動かします!



～バランスUPウォーキング～

全身をしなやかにコントロールし、
バランス感覚の向上、脚力強化、転倒予防を
めざします。ダンベル等のアイテムを使用した
筋力トレーニングもおこないます!

～骨盤調整～

骨盤にフォーカスし、日常生活で
ゆがみがちな姿勢も改善していきます。
全身のリンパを流しやすくし、免疫力
をアップします!

