年末スペシャルレッスン

with 山口 美香先生

open10:00
close13:00

12/29mon

第２スタジオ

ローアー
１分間
トライアル！！

～1分間で何メートル漕げるか！？～

男女各１位の会員様には
素敵なプレゼントあります🎁

◆ 10:15~10:30　ストレッチ〈スタッフ〉

◆ 10:40~11:25　ピラティスプラス〈山口〉

前半ピラティス、後半簡単な音楽に合わせて
有酸素運動で体幹プラス骨密度アップ!!

◆ 11:30~12:00　2026年も駆け抜けろジョギングエアロ!!!〈スタッフ〉

曲：ランナー≪爆風スランプ≫