

GW スペシャルプログラム 2Days

2Fトレーニング室でお申込ください

5月3日(火)

担当(予定): 右松

10:00~10:45

「らくらくエアロ &
バンドエクササイズ」

やさしいエアロと、セラバンドを組み合わせ動きます☆

11:00~11:45

「ステップ&コアトレーニング」

ステップ台をつかい、エアロパートと体幹力UPパートに挑戦★

5月5日(木)

担当(予定): 石川

10:00~10:45

「ステップ&バンドエクササイズ」

ステップ台とセラバンドを使い、全身シェイプアップ★

11:00~11:45

「ダンスでシェイプ♪」

ダンスの体の使い方に挑戦★楽しく踊りましょう!

12:00~12:45

「コロコロカラダリセット」

全身を部位ごとにほぐし、コリや歪みをスッキリ★

参加費: 各プログラム 500円

対象: 高校生以上

定員: 各プログラム 18名 予定

場所: 会議室

2Fトレーニング室(又はお電話)でお申込ください

小金井市総合体育館 042-386-2120