

特別スタジオプログラム開催！！

かんたんダンス+

脱疲労エクササイズ

日時：12月25日（月）10:30～11:30

料金：1,000円（税込）

定員：先着10名

場所：スタジオ

11月26日（日）より受付開始

庄内トレーニングルームTel0263-24-2111（電話予約可能）

楽しく踊って、身体の調子や状態を整えられる最高のエクササイズ！
疲労を解消し、リフレッシュ☆どなたでもできてラクになれる
”軽運動“自分自身を労いスッキリ、新年を迎えましょう！！

インストラクター

古林町千子

特別スタジオプログラム開催！！

クリスマスピラティス

日時：12月25日（月）13:45～14:45

料金：1,000円（税込）

定員：先着10名

場所：スタジオ

ピラティスは、骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやすい身体づくりを目指すエクササイズです。筋肉量や骨盤を整えて、姿勢の歪み改善やむくみも解消！！呼吸を意識することで自律神経も整い、食欲の抑制に！

担当：早川 美智留

11月26日（日）より受付開始

庄内トレーニングルーム Tel 0263-24-2111（電話予約可能）



特別スタジオプログラム開催！！



クリスマス ZUMBA®

日時：12月25日（月）19:30～20:30

料金：1,000円（税込）

定員：先着10名

場所：スタジオ

ズンバ「ZUMBA®」は多くの部分の筋肉を激しく動かすラテン系のエクササイズです。運動量の多い有酸素運動で、高い脂肪燃焼効果と、筋肉を強化しながら全身を引き締めも期待できます。お好きな格好で楽しみましょう。

11月26日（日）より受付開始

庄内トレーニングルーム TEL0263-24-2111（電話予約可能）



インストラクター
古林 町千子

特別スタジオプログラム開催！！

ウェーブリング+

脱疲労エクササイズ

日時：12月27日(水) 10:30~11:30

料金：1,000円(税込)

定員：先着10名

場所：スタジオ

11月26日(日)より受付開始

庄内トレーニングルームTEL0263-24-2111(電話予約可能)

筋肉のコリをほぐし、血行をよくして疲れをとります。
疲労を解消し、リフレッシュ☆どなたでもできてラクになれる
”軽運動”自分自身を労いスッキリ 新年を迎えましょう！！

インストラクター
古林町千子

特別スタジオプログラム開催！！

ステップシンエイプ + ★

脱疲労エクササイズ

日時：12月27日（水）19:30～20:30

料金：1,000円（税込）

定員：先着10名

場所：スタジオ

11月26日（日）より受付開始

庄内トレーニングルーム Tel 0263-24-2111（電話予約可能）

体の軸を安定させ、全身のバランス能力を高めていきます。
疲労を解消し、リフレッシュ☆どなたでもできてラクになれる
”軽運動” “自分自身を労いスッキリ” 新年を迎えましょう！！

インストラクター
古林 町千子