

2月23日(水・祝) 天皇誕生日 特別プログラムのお知らせ

23日(水・祝)		
9:00	Aスタジオ	Bスタジオ
:30		
10:00	整 10:00~10:40	
:30	リラクゼーションストレッチ 永田	
11:00	整 11:00~11:40 イベント	
:30	ハッピーコラボステップ♡♡ 永田・大迫	
12:00	整 12:00~12:40	
:30	ボディシェイプヨガ 大迫	要予約
13:00		13:00~13:40
:30	13:00~13:40 エンジョイエアロ 岡	シェイプアップ トレーニング スモールレッスン 高村
14:00	整 14:00~14:40	定員:5名 有料
:30	ピラティス 水嶋	
15:00		
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		

永田IR・大迫IR 担当！！
【ハッピーコラボステップ♡♡】
11:00~11:40
 ウイング呉では初のコラボ！！
 明るく元気なお二人のステップを
 存分に楽しんでください♡♡
 初中級レベルですので
 はじめての方でも大歓迎です♪

大迫IR 担当！！
【ボディシェイプヨガ】
12:00~12:40
 立位ポーズを中心としたヨガで
 全身の筋力向上・代謝アップを目指します。
 じんわり汗をかきながらキレイな
 ボディラインを手に入れましょう。

高村IR 担当！！
**【シェイプアップトレーニング
スモールレッスン】**
13:00~13:40
 音楽に合わせて楽しみながら
 しっかり汗をかいていきます！！
 基本的な筋トレと有酸素運動え
 シェイプアップを目指しましょう★
定員:5名 550円(税込)



整 ※整理券はレッスン開始30分前より、Bスタジオ前のホワイトボードからお取りいただけます。
 ウイング呉