

エアロビクス イベント

H29.6.11 (sun)

定員 各クラス 30名 (先着順)

料金 1クラス 700円
(イベント特別チケット購入)

対象 中学生以上

エアロビクスを
もっと楽しみましょう!

① 10:00~11:00

わくわく!
エアロビクスレッスン

“インストラクター勢揃い”
所属インストラクターが順番に
リードをとり盛り上げます!

早歩きするくらいのニコニコ
ペースで行いますので思わず
笑顔があふれてくるかも!
皆さん一緒に楽しみましょう!

担当: J-STEP 所属インストラクター

運動は理解すると
効果が違います。

② 11:20~12:50

運動のコツを覚えて元気
とキレイを目指しましょう!

☆ 正しい姿勢の作り方
☆ 筋量を増やす運動方法
☆ ストレッチを上手に行う方法
☆ 身のこなしが軽やかになる
運動方法 など

わかりやすい運動とお話を交
えてご紹介します! 90分見逃せ
ない内容満載でお届けします!

担当: 三矢 八千代

低体力の方や運動
初心者の方にもオススメ

③ 13:10~14:10

肩こり・腰痛
改善ヨガ

肩や腰にコリや疲労感を感じて
いる方必見! 今回はヨガの視点
から腰痛や肩こりの予防方法や
改善方法をお伝えします!

ヨガの呼吸と共に行うことで
心も体もスッキリを体験しま
しょう。

※お医者様にかかっている方は
医師とご相談の上ご参加ください。

担当: 佐藤 由美子

お話と運動の
90分
スペシャル
レッスン!

申込

平成 29 年 5 月 13 日 (土) 9:00 ~

申込用紙に必要事項記入の上、J-STEPトレーニングジムにお持ちいただくか、もしくは FAX にてご送信ください。

