




















ー5月2日(日) GW特別プログラムー


	多目的コーナー
9:00	
	9:15-10:15 DISCO WORLD 大山
10:00	
	10:35-11:35 美ボディメイク EX フィフィ
11:00	
	11:50-12:50 エアロ& パーレスクダンス フィフィ
12:00	
13:00	
	13:10-14:10 ZUMBA 大山
14:00	

	<p>70年代後半から80、90年代の懐かしいディスコサウンドに合わせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。</p> <p>  </p>
---	--

<p>美ボディメイク EX</p>  	<p>「理想的な美しい体を作る」 二の腕や太もものような特に気になる箇所を美しいシルエットにできるほか、腹筋を鍛えると同時に脂肪燃焼に効果のある有酸素運動より効率的にお腹周りをスッキリとさせることができます。</p> <p>  </p>
---	---

<p>エアロ& パーレスクダンス</p>  	<p>骨盤を中心に下半身をよく動かすダンスとエクササイズを行うダイエットに効果的なクラスです。</p> <p>  </p>
--	--

<p>ZUMBA</p>  	<p>アップビートな音楽のリズムにのせて、楽しくエクササイズするクラスです。</p> <p>  </p>
--	---

 ...強度



新規

フリーパス入会した方は
アシックスのマスクをプレゼント！

※4/29(木)~5/10(月)まで



※サイズはMかし、色は白か黒から1枚お選びいただけます。

- ・受付横の券売機にてチケット購入をし、整理券をお受け取りください。
- ・施設更衣室・シャワーは、ご利用いただけません。
- ・レッスン参加の際は、室内履きと運動ができる服装でご利用ください。
- ・運動中はこまめに水分補給を行い、適度な休憩を取りながら体調管理にご配慮ください。
- ・プログラムの時間、内容が変更になる可能性があります。
- ・マスクの着用を必ずお願いいたします。

【参加料】

スタジオプログラム 1回 700円

【問い合わせ】

プラッツ習志野 南館 ☎047-429-8001

