

4月13日スタート!!

脂肪燃焼エクササイズ

木曜日 13:00~14:00



インストラクター
佐藤由

<受講料> 720円/1回

(回数券12綴り7,200円)

<場 所> スタジオ1

リズムに合わせて行う有酸素運動は、全身をしつかりまんべんなく動かし、脂肪を燃焼をさせていきます。後半は、全身の引き締め、メリハリボディを目的とした各種エクササイズでしっかり筋肉を使って動きます。筋肉を使って行うトレーニングは、年齢と共に弱くなっていく、筋力の低下を防ぐ効果もあります。初めてのの方でも安心して参加して頂けるクラスです。皆さんと楽しく気持ちの良い汗をかきましょう!!!

