

メディカルフィットネスクラブ ウイング呉 GW特別プログラム

4/29(金・祝)		5/3(火・祝)		5/4(水・祝)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	ジムエリア
9:00					
:30					
10:00					
:30					
10:00~10:40		10:00~10:40		10:00~10:40	
らくらくヨーガ	要予約	リラクゼーションストレッチ		ビギナーエアロ	要予約
濱西		面家		橋本	
11:00	11:00~11:30				11:00~11:30
:30					
11:00~11:40	ツールトレーニング	11:00~11:40		11:00~11:40	TRXトレーニング
ZUMBA	スモールレッスン	ミドルエアロ		らくらくヨーガ	スモールレッスン
濱西	蛭田	面家		橋本	(初中級)
12:00	有料 定員:6名				中村
:30					有料 定員4名
12:00~12:40		12:00~12:40		12:00~12:40	
ピラティス		スパインダイナミクス調整法		バランスボールEX	
野中		中村		中村	
13:00					
:30					
13:00~13:40		13:00~13:40		13:00~13:40	
OKASAKIエアロ	イベント	ジムスティックマッスル		Balletone	
(初中級)		岡		ソールシンセシス	
岡&野中				野中	
14:00					
:30					
14:00~14:40		14:00~14:40		14:00~14:40	
adidas		アクティブヨーガ		ZUMBA	
GYM&RUN STUDIO		中村		野中	
蛭田					
15:00		15:00~15:40			
:30		要予約		15:00~15:40	
		ヤムナフット		ピラティス	
		スモールレッスン		野中	
		岡			
		有料 定員:8名			
16:00					
:30					
17:00					
:30					
18:00					

祝日の為、18時までの営業となります。

※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。

プログラムの ご紹介

4/29(金・祝)

13:00~
OKASAKIエアロ(初中級)
担当:岡&野中

GWの始まりはこの2人で
盛り上げます♪
強度・難度は初中級で
気持ち良く動きましょう!

要予約

11:00~
ツールトレーニング
スモールレッスン
担当:蛭田

ツールを使って
全身のトレーニングを行います!
筋力向上・脂肪燃焼を目指しましょう★
定員:6名 550円(税込)

要予約

有料レッスンは
予約が必要になります。



5/4(水・祝)

要予約

11:00~
TRXスモールレッスン
担当:中村

TRXを使った初中級の
トレーニングです!
初めての方や、使い方を
もっと知りたいという方
ぜひご参加下さい♪
定員:4名 550円(税込)

13:00~
Balletone ソールシンセシス
担当:野中

バレエの基本動作を行い
体幹やコアの強化、
姿勢改善や脂肪燃焼など
様々な効果が得られるクラスです!

5/3(火・祝)

要予約

15:00~
ヤムナフットスモールレッスン
担当:岡

膝や足部のトラブル、
下半身の安定感などが気になる方に
オススメです!
定員:8名 550円(税込)

14:00~
アクティブヨーガ
担当:中村

いつもとは違う様々なポーズを行
い、全身を動かしていきます。
ボディメイク効果や新陳代謝
アップに効果的です!