

# 2021年11月 限定フィットネス教室

☆期間限定フィットネス教室を開催☆

(予約方法は通常のフィットネスと同じです)

11/6 (土) **コンディショニングヨガ** 10:00~10:45  
**FIERCE CAMP** 11:15~12:00

お尻とウエスト黄金比率を目指した最新美尻  
トレーニングプログラム☆ 音楽に合わせて行います。

11/11 (木) **はじめてステップEX** 13:30~14:15  
**ピラティス** 14:45~15:30

11/13 (土) **シンプルステップ** 14:45~15:30

下半身の筋肉を鍛えて、シェイプアップ!  
シンプルなステップエクササイズを楽しみましょう。

11/17 (水) **フラフープEX** 13:30~14:15

フラフープを腰で回し、筋トレと有酸素運動を同時に行い  
ます。ウエスト引締め、体幹強化したい方に特におすすめ  
です。 \*フラフープは回し方からはじめていきます

**ゆったりヨガ** 14:45~15:30

心身と向き合い、ゆったりとリラックスしながらヨガを体感しま  
しょう。 \*ヨガ初めての方も気軽にご参加いただけます

11/23 (火・祝) **ボディメンテナンス** 9:30~10:15  
**はじめてステップEX** 10:45~11:30  
**かんたんステップ** 19:30~19:45  
**ピラティス** 20:05~20:50

11/24 (水) **コンディショニングヨガ** 13:30~14:15

11/28 (日) **ZUMBA** 19:00~19:45

11/30 (火) **ザ・サーキット** 13:00~13:45

**コンディショニングストレッチ** 14:15~15:00