






# 2020年11月 土曜日レッスン



	7日	14日	21日	28日
11:30 ~ 12:15	ストレッチポール 片寄	 猪狩	尻トレ 猪狩	骨盤枕ストレッチ 片寄
12:30 ~ 13:15	コンディショニング 片寄	 猪野	 猪野	メリハリBody 片寄
13:30 ~ 14:15	 猪狩	 小野	 小野	 猪狩

※状況により内容変更する場合がございますが、予めご了承ください。

**岩盤ヨガ** 18:30~19:30 岩塩の部屋

受講できる方：岩盤浴オプションor550円お支払いの方 ※温泉施設フロントにてご予約が必要です

~新プログラムのご紹介~

**KIMAX:**キーマックスは、ボクシング・ムエタイ・キックなどのあらゆる格闘技の要素を、専用の倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズです。

**X55:**エクストリームフィフティファイブは、ステップ台・ライトウエイトなどを使用し、脂肪燃焼・筋肉の調整・健康的なサイズダウンを目指す、エネルギーギッシュなエクササイズです。

ご不明な点は、フィットネス&スパ 温泉 ☎0246-68-6182 までお問い合わせください。