

6月特別プログラム

エアロロ まっつり



夏に向けて**楽しく**シェイプアップしましょう！

詳細は下記をご覧ください

レッスンスケジュール ※要予約

10:30～11:30

日にち	担当インストラクター	レッスンテーマ	内容
5日	小倉みゆき インストラクター	よくばい★エアロ 中上級	エアロと筋トレどっちもしたい！ 全身の筋肉を使い、美しくシェイプアップしていきます
12日	斉藤貴幸 インストラクター	ハイ！HI！エアロ 中級	ハイインパクトを中心としたクラスで、脂肪を燃やし楽しくエキサイティングに動いていきます
19日	松江久美子 インストラクター	アドバンスエアロ 中上級	中上級者を対象としたクラスで徐々に心拍数を高め、持久力・体力向上を目指します
26日	東貴美香 インストラクター	じっくり 脂肪燃焼エアロ 初中級	ローインパクトを中心としたクラスで脂肪を燃やしシェイプアップを目的としたクラスです

参加費

ウエルネス、ホリデー、ファミリー、学生 → **無料**

その他の会員種別の方 → **500円**

YMCA会員でない方 → **1000円**

※その他の会員種別の方、YMCA会員でない方は
ジム、プールのご利用はできません