

# NEWレッスンのご紹介

月曜日

## はじめてのエアロビクス

13:30～14:30(60分) 定員:20名 担当:入倉IR

★ 普段運動をしない方にもおすすめです！  
シンプルな動きで全身をバランスよく動かします！

## 姿勢改善 骨盤体操

14:50～15:50(60分) 定員:20名 担当:入倉IR

★ 姿勢が気になる方おすすめです！  
骨盤を中心にエクササイズを行い、綺麗な姿勢を目指します！

金曜日

## かんたん HIPHOP

14:20～15:20(60分) 定員:18名 担当:伊東IR

★ 初心者大歓迎！ノリの良い音楽とリズムで  
基礎から楽しくHIPHOPを踊りましょう！！

ご質問等ございましたらお気軽にお問い合わせください！

TEL : 035480-6688