

10th
Anniversary

GW特別レッスン

10th
Anniversary

5月3日(木)

ボディアタック60

Aスタジオ 15:10~16:10 担当:佐藤(健)

5月3日(木)

ボディコンバット60 (定員60名)

Aスタジオ 17:10~18:10 担当:斎藤・佐藤(健)

5月4日(金)

Laughter Yoga ~笑うヨガ~

Aスタジオ 16:30~17:30 担当:chieko

5月5日(土)

ボディシェイプボクシング

Aスタジオ 17:00~18:00 担当:山田・佐山

※3日・4日・5日は19:00までの営業となります。

笑いは心のビタミン「笑うヨガ」

★効果★

- ・免疫力UP・腹筋を鍛え内臓のマッサージ
- ・新陳代謝が活発に・自律神経のバランスを整える
- ・カロリー消費量大

認定ヨーガ療法士 & ラフターヨーガリーダー chieko が担当します。



皆様のご参加心より ♥お待ち致しております！

LU X ZE

BigTree SPORTS CLUB FITNESS & SPA