

運動の秋！新イベントのご案内

初めての方大歓迎！

空手 型のクラス

10月8日(木) 19:00～(50分)

たかはし まさや

講師 高橋 征也

講師紹介 スポーツ暦 空手
糸東流(しとうりゅう)



参加費

特別会員 1,000円 正規会員 1,667円 ビジター 3,334円

定員 6名 ※スタジオ内で素足で行ないます

〈税抜〉

空手の型は身体を前後、左右、上下とほぼ均等に動かし、全身の十分に使うためバランスの取れた身体を作ることができます。初めての方でも安心してご参加ください！

腕周りのシェイプアップと肩甲骨の動きに！

うちわエクササイズ

10月22日(木) 19:00～(25分)

ふじい ゆか

講師 藤井 由香

講師紹介 スポーツ暦 テニス



参加費

特別会員 300円 正規会員 500円 ビジター 1,000円

定員 6名 ※スタジオ内で素足で行ないます

〈税抜〉

肩周りをうちわを使い、音楽に合わせて動かします。肩甲骨から動かすことで動きも良くなります！たくさん動いて楽しくストレス発散しましょう！