

◎4月フィットネスニュース◎

休館日お知らせ

7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)・30日(水)の
5日間となります。

29日(火)は祝日の為、短縮営業となります

キャンペーン・イベント情報

① またまた行います。
パーソナルトレーニング！
今回はテーマの中から選んで
頂き2ヵ月間行います。有料となります
詳しくはポスター掲示をご覧ください★

② 今年もショーン&リチャードに
よるスペシャルヨガをにゴールデン
ウィークに行います。有料となります
詳しくはポスター掲示をご覧ください!!

③ 今月のエステキャンペーンは
新超音波マシンに美容液導入です
この機会に是非お試し下さい!!

NEW プログラム紹介

①ラテンエアロ

エアロビクスにラテンの動きを
取り入れたプログラム！

ラテンのリズムで楽しくエクササイズ♪



担当 新倉

③Dance with me

6種類の様々な音楽で
色々なジャンルのダンスを
楽しんで下さい!!



担当 工藤

イベント報告

①3月23日(日)にイトマン陸上部が
多摩川リバーサイド駅伝に参加してきました!!
お天気も良く気持ちよく
走る事が出来ました♪♪



②3月31日(月)に碓氷峠遊歩道を
5km歩きました
廃線跡なので歴史を感じながら
楽しめました。昼食は名物(峠の釜飯)で
お腹一杯にし、秋間梅林を散策
締めは磯部温泉で汗を流してきました♪
また次回お楽しみに!!



②体幹クロスビューティー

ヒラティスの呼吸やバレエの動きを
入れて行う新しい体幹トレーニング!!
使えるカラダでビューティーUP♪

担当 皆藤



金曜、日曜設立

④シェイプボクササイズ

ボクシングの動きに合わせ
背中、ウエスト周りを刺激します
初心者でも楽しめるクラスです♪



担当 会田