

カラダを動かしやすくなるこの季節・・・リフレッシュ!

# LESSON チャレンジday



2019  
4.14(日)  
マルチパーパス

初心者も安心して楽しめる  
プログラムを集めました!



参加に必要なもの  
運動しやすい服装  
室内シューズ  
水分補給の飲み物

そして・・・わくわくする気持ち♥

## 無料レッスン

### かんたんエアロ30

10:00~10:30 担当:東田IR

歩く動作を中心とした運動を楽しい音楽のリズムに合わせておこないます。普段あまり使われない全身の筋肉を目覚めさせます!

### たのしく筋トレ

12:35~12:50 担当:竹内久IR

二の腕や太ももなど気になる体の部分を効率よく引き締めます!

## 有料レッスン (各510円)

券売機でチケットをご購入ください  
レッスンフリーパスをお持ちの方はご提示ください

### ナチュラルヨーガ

10:40~11:25 担当:東田IR

心身のバランスを整えます。

### はじめてステップ

11:40~12:25 担当:田端IR

ステップ台を昇降運動♪シンプルな動きなので男性にもおすすめ!

### ラテンエアロ

13:00~13:45 担当:竹内久IR

ラテン系のリズムに合わせて  
楽しくダンス♪ウエストシェイプに  
効果抜群!

Ishikawa Sports Center

ISC開館記念イベント

★4月12日はISC開設記念日です★