

# 暑さに負けるな！ ギンギラアクア

プール  
12:45～13:30



パワフル女子二人の  
初ジョイントアクア！！

MITSUKI & 宮之原 千晶

スタジオA  
9:30～10:00



## 全身引き締め！ 自重トレーニング講座

- 【定員】 20名
- 【予約開始】 7月29日（月）12:00～
- 【予約方法】 ジムカウンターにて予約。  
※予約時に当日の配置場所も選んでいただけます。

パーソナルトレーナー：久木原達樹

道具を使わない自宅で簡単にできるトレーニング講座を行います！  
体を引き締めたい方、筋力をつけたい方ぜひお待ちしております！



## 5ブロック エアロビクスコンボ！

スタジオA  
15:55～16:55



60分で5ブロックを作って覚えて行きます！

佐藤 陽子

難易度や長さは皆様の様子を見ながら  
進めていきますので、安心してご参加いただけます。  
記憶力にチャレンジした後には、達成感を感じられるはずです♪  
皆様のご参加お待ちしております！