

八尾市立屋内プール しぶき

祝日スタジオレッスンプログラム

10月12日(月・祝)

10:45~11:00 ラジオ体操 15分

11:00~11:30 オキシジェノ

(ヨガやピラティスをペースに、呼吸に合わせて体を動かし、柔軟性と筋力を高めるプログラム)

12:00~12:30 ストレッチ (15分×2回)

13:30~14:00 エアロ

14:30~15:00 X55 ステップ台は使用しない
(下半身(脚・お尻)の引き締めと脂肪燃焼を同時に狙える、時短で効果的なトレーニングレッスン)

15:30~16:00 ヨガ レベル1

※10/12は祝日特別スケジュールとなります。
皆様のご参加を心よりお待ちしております!