

4月の土曜

エンジョイクラス スケジュール

★レッスンのスタート時間 お間違えなく★
完全予約制 TEL 55-6473

4/13

17時 ピラティス (TOMOMI)

インナーマッスル強化、キレイなボディライン、バランスアップの為に大切な内転筋（内もも）が目覚めるレッスンです。



4/20

19時 KA-RATE (TOY)

＜対象年齢 小学生～大人＞

空手道は左右バランスよく体幹を鍛えることで、スポーツ全般の基礎を作り上げます。

「形」の技術を基本に、柔軟性のある筋肉をつけ代謝を向上させます。また、骨盤が強制されることで、体質・体型改善の効果もあります。伝統的な武道の精神を元に強くしなやかな心身を育むプログラムです。



[エンジョイクラス料金]

●ロコスタジオ会員 ¥500円
または、レッスンをお休みした時の振替利用の場合「無料」です。

●非会員 ¥1000円