

お盆特別タイムスケジュールのご案内

| 8/13 (木) | 8/14 (金) | 8/15 (土) |
|---|---|------------------------------------|
| 12:00~12:45 ZUMBA® 大崎 穂乃香 | 12:00~12:30 コアトレーニング 藤高 翔 | 11:00~12:00 ヨガ 亀井 康恵 |
| 13:00~13:30 美尻トレーニング 山本 梨華 大崎 穂乃香 | 12:45~13:00 THE 腕立てチャレンジ 中尾 拓哉 藤高 翔 | 13:15~14:00 バレトン 今井 紗耶佳 |
| 13:45~14:15 二の腕・お腹トレーニング 山本 梨華 大崎 穂乃香 | 13:15~13:30 THE 腹筋チャレンジ 中尾 拓哉 藤高 翔 | 14:15~15:15 ヨガ 今井 紗耶佳 |
| 14:30~15:15 エアロビクス 山本 梨華 | 13:45~14:15 サーキットトレーニング 中尾 拓哉 | 15:30~16:15 エアロビクス 橋本 奈央子 |
| 18:00~18:45 ZUMBA® Chiaki | 14:30~15:15 筋膜ほぐし 藤高 翔 | 16:30~17:00 マーシャルファイト 橋本 奈央子 |
| | 18:00~18:45 レゲトン 中尾 拓哉 | |

★レッスンのご紹介★

8/13 (木) の見どころ

美尻トレーニング
二の腕・お腹トレーニング

山本 梨華 大崎 穂乃香
山本 梨華 大崎 穂乃香

最近噂になっているトレーニング女子。女性が特に気になるヒップ！そして、二の腕とお腹を徹底的に鍛えるクラスを同級生コンビが実施いたします！

お盆特別レッスンですのでこの機会にいかがでしょう！

女性のみなさん！！
必見のレッスンです！

8/14 (金) の見どころ

THE 腕立てチャレンジ
THE 腹筋チャレンジ

中尾 拓哉 藤高 翔
中尾 拓哉 藤高 翔

15分間という短い時間で限界まで！腕立てと腹筋を行っていきます。とことん追い込みます！筋肉自慢の方は是非一緒にトレーニングしましょう！

男性の方、必見です！

8/14 (金) の見どころ

レゲトン 中尾 拓哉

ZUMBA®などで出てくるジャンルのレゲトン。この時間は45分レゲトンを踊ります。

胸、背中、腰回りを沢山使っていきますので、全身のトレーニングにもなります。

ダンス好きな方は特にチャレンジしてみましょう！

ダンス踊るの好き、
もっと上手に踊ってみたい！という方におススメ！

お盆特別営業時間：**6:00~21:00** (8/13、8/14、8/15)

(6:00~9:00はセルフフィットネス)

各種手続き受付時間：**9:00~20:00**

※特別営業期間中は会員種別通りのご利用となります。

※8月10日(月)はメンテナンスの為、フィットネスは休館です。

U-Fit
UHARA FITNESS