

# GWフロア特別レッスンのご案内



## 5月3日(土)

### ①腹筋まつり

時間：10：00～10：20  
定員：12名(高校生以上)  
料金：440円(税込)  
場所：研修室

【短時間でしっかり  
腹筋をトレーニング】

### ②浮き輪肉撃退ストレッチ

時間：10：30～10：50  
定員：12名(高校生以上)  
料金：440円(税込)  
場所：研修室

【夏に向けてお腹周り  
をスッキリ】

### ③ウェーブストレッチ

時間：13：00～13：30  
定員：12名(高校生以上)  
料金：660円(税込)  
場所：研修室

【ウェーブリングを使用  
して全身をストレッチ】

## 5月4日(日)

### からだ整えストレッチポール

時間：14：00～14：50  
定員：12名(高校生以上)  
料金：1100円(税込)  
場所：研修室

【ストレッチポールで全身  
をコンディショニング】



## 子供

## 5月4日(日)

### 走り方教室

時間：①10：00～10：50  
②11：00～11：50  
定員：①20名(年中～小1)  
②20名(小2～小6)

料金：990円(税込)  
場所：第1体育室  
【専門講師が子供の  
走り方をアドバイス】



## 5月6日(火)

### ①転ばない体作り

時間：10：30～10：50  
定員：12名(高校生以上)  
料金：440円(税込)  
場所：研修室

【バランスに必要な筋力  
や動きをトレーニング】

### ②リラックス ストレッチポール

時間：11：00～11：20  
定員：12名(高校生以上)  
料金：440円(税込)  
場所：研修室

【ストレッチポールで  
簡単リラクゼーション】

### ③ヨガストレッチ

時間：14：00～14：30  
定員：12名(高校生以上)  
料金：660円(税込)  
場所：研修室

【ヨガの要素もある  
ストレッチプログラム】

持ち物：動きやすい服装、飲み物、室内履き



申込方法：総合受付にて直接の申込

※電話での申し込みはできません。

申込開始：4月18日(金) 9：00～

※先着順の為、満員になり次第締め切りです。