

女性限定！

どなたでも！お気軽にご参加ください！

松本山雅FC × FITNESS

ダンス初心者大歓迎♪

サンアルで思いっきり汗をかこう！



●会場：サンプロアルウィンアップ場

●時間：19:30～20:30

●参加費：1,500円

	内容
7月1日	格闘技エクササイズ （山田美由紀先生） オススメ：思い切りストレス発散したい人 格闘技の型を生かした、キレのあるカッコイイ動きでシェイプアップ！ストレス解消にはもってこい！格闘技初心者の方ももちろん大歓迎です。日頃のストレス発散！
10月7日	ZUMBA（ズンバ） （ERIKA先生） オススメ：とにかくカロリーを消費したい人 世界の様々な音楽を使って踊っていくダンスエクササイズ！パーティーの様な雰囲気音楽に合わせて体を動かし、楽しみながら汗を流しましょう！脂肪燃焼効果も期待できます！
12月9日	バレトン （田中花先生） オススメ：体幹を鍛えながら体を整えたい人 ヨガやバレエ、フィットネスなどの要素を取り入れた有酸素運動！体幹を鍛えながら、ボディラインを整えていきましょう。体の硬い方も安心してご参加ください！

※ホームゲームの都合等により日程が変更になる場合がございます。