



2019年6月1日～ スタジオプログラム
宮崎市ホエルカム

バランス復活!

火曜日		19:00~19:45 ポティコンバット 45 	20:00~20:45 ポティコンバット 45 
水曜日		18:45~19:30 ポティコンバット 45 	19:45~20:45 ポティバランス 60 

木曜日	 ポティコンバット 格闘技の動きを使い音楽に合わせて動きます。脂肪燃焼・ストレス解消に最適です♪	 ポティパンフ バーベルと重りを使い、音楽に合わせてトレーニング。簡単にできるシェイプアップNO.1♡	注目度 NO.1	18:45~19:30 ポティパンフ 45 	19:45~20:45 ポティコンバット 60 
金曜日	 ポティバランス 太極拳 ヨガ・ピラティスの3つの要素を取り入れたエクササイズプログラムです。 筋持久力・柔軟性・体幹の向上を高めたい方におすすめです。		18:45~19:30 ポティバランス 45 	19:45~20:45 ZUMBA 	

土曜日	12:15~13:15 ポティパンフ 60 	ZUMBAとは?
		ラテン系、世界中の音楽に合わせてダンスエクササイズするクラスです。 ダンスが得意でなくても楽しむ事ができパーティーの様なクラスです。

日曜日	10:30~11:30 ポティコンバット 60 	12:15~13:15 ポティバランス 60 	参加料金 ・30分500円 ・45分600円 ・60分700円 レスマルス回数券(11回分) ・30分5,000円 ・45分6,000円 ・60分7,000円 ※レスマルスの回数券はZUMBAレッスンにはご利用頂けません。	お問い合わせ 0985 - 62 - 7067 ※ご予約は一週間前12時からとなります。
-----	--	---	---	--