

2025年 新春 きらめき祭り スタジオ特別レッスン

1/12 (日) は特別レッスンプログラムとなります。

対象：きらめき会員 担当：竹内 幸子

参加方法：当日のレッスン開始30分前より受付開始（先着順）

① 9:15～9:45

② 12:15～12:45

椅子トレ

椅子に座ったままトレーニングを行います。
立っての運動・マットでの運動が苦手だなと
感じる方にピッタリ!!
座ったままで、下肢の筋力を鍛えることが
できます。

各定員：14名

10:00～10:45

ほんわかピラティス

寒さで縮こまった体を伸ばし、できた隙間に
沢山空気を取込みましょう。
年末年始でできた!?体の凹凸を少しずつ慣
らして今年も動かし易いお気に入りの体に
一步近づきます。

定員：25名



11:00～11:45

エアロ初級

2025年もマイペースで楽しい45分間をこ
一緒にやりませんか。
初めての方もお気軽にご参加いただけます。
今日からチャレンジしましょう。
脂肪燃焼していきましょう!!

定員：30名

13:00～13:45

代謝アップピラティス

腹筋・臀筋を鍛える動きを中心に行います。
可動域を広げて筋肉の収縮を促す。
終了後にはポカポカ温まった体を実感してい
ただけます。

定員：25名