

4月新レッスンススタート!!

昼間のスタジオレッスンが夜の部にもやって来る

「ウォーキングエアロ」

ウォーキングの要素を取り入れたエアロビクスです。
アップテンポな曲のリズムに合わせて、
ワン ツー ワン ツー ♪♪
火曜日の午前中のレッスンが金曜日の夜にやってきます。
楽しいレッスンです。多数のご参加お待ちしております。

実施日： 毎週 金曜日
時 間： 20：00～20：40
場 所： 3階 スタジオ
担 当： 早形インストラクター



早形インストラクターの経歴紹介

火曜日と木曜日の午前中のスタジオレッスンで大人気の早形かおりコーチです
彩華スポーツクラブでは、

- ・フィットネスヨガ
- ・ウォーキングエアロ
- ・ステップエクササイズ

3種類のレッスンのインストラクターです。

グンゼスポーツステップ認定・AMJ認定・栄養士など
多数の資格をいかし、見た目の美しさだけでなく、内面からの
美しさも重視した楽しい元気いっぱいレッスンです。