

有料短期集中・少人数パーソナル指導講座

OXIGENO + オキシジェノ・プラス

〇●●ボディバランスを整え、アンチエイジング●●〇

「オキシジェノ」とは

優雅に動いて全身のコンディショニングをするエクササイズです。ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れた優雅に動くプログラムです。曲に合わせ、ねじりや廻旋動作を中心にゆったり動きながら、柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、身体の連動性を養います。

「オキシジェノ・プラス」とは

通常レッスンでは行えないお一人お一人にあったアドバイス&トレーニングを行い、オキシジェノをマスターすることを目指します。
これをマスターすることで姿勢改善や、柔軟性が身につきます。きっと今までの自分と違う身体の動きを感じるでしょう。

オキシジェノ未体験の方でもイチから始めていきます。安心してご参加ください。

オキシジェノ・プラス(全12回)

定員：各6名（最少催行人数5名）

実施日：水曜日コース 12:15~12:55（40分間）

土曜日コース 16:00~16:40（40分間）

場所：スタジオA

受講料：9,600円（税込）

申込み〆切り：平成23年9月27日（火）

申込・問合せ先：ValeoPro フロントまで（TEL027-350-1177）

水曜レッスン日

9月 28日
10月 5日 12日 19日 26日
11月 2日 9日 16日 30日
12月 7日 14日 21日

土曜レッスン日

10月 1日 8日 15日 22日 29日
11月 5日 12日 19日 26日
12月 3日 10日 17日

講師：伝田和恵（健康運動指導士・オキシジェノオフィシャルトレーナー）

お申し込みはフロントにて行なっております。お早めにお申し込みください。