

# 日曜特別プログラム

5月19日(日)

**10:00~11:00**

**BOWSPRING** ボウスプリング

NEW

小松 舞子

定員35名

**11:30~12:30**

**BODYJAM**

小林 和彦

定員35名

**13:00~14:00**

**BODYPUMP**

小林 和彦

定員25名

**14:30~15:30**

**BODYCOMBAT**

小林 和彦

定員35名

## <申込方法>

5月19日(日) 9:30~ 体育館受付又は電話にて(当日受付になります)

## <参加費用>

各アイテム 500円(税込)

## <支払方法>

当日支払。(当日の入金は9:30からとなります)

## <入場方法>

開始時間の15分前から**当日入金順**で入場。

## BOWSPRING(ボウスプリング)とは

普段使わない背面や臀筋等を強化し、身体のあらゆるパーツのバランスを整えます。それにより肉体に強さと均衡をもたらし、すべての機能が向上します。

また肉体的な効果の他にも、神経系・循環器系を良好にすることから、ストレスの発散や集中力のUPなど、様々な精神・感情的での健康にも効果があります。