

有料

Special LESSON

スペシャルレッスン

3 2023
MARCH



7 (火)

18:45-19:35

格闘技



石田TR

14 (火)

18:45-19:35

ハイ
インパクト
エアロ



執行TR

24 (金)

10:45-11:35

STEP
×
STEP



今井TR

27 (月)

10:45-11:35

ボディケア
ストレッチ
(HOTゾーン)



桂TR

| | | |
|----------------|----|---|
| 格闘技 | 石田 | パンチやキック、シンプルな格闘系の動きを使って汗をかくプログラム。 高い脂肪燃焼効果に期待が出来ます。 |
| ハイインパクト エアロ | 執行 | 軽快な音楽に合わせて、身体を動かす有酸素運動のこと。 シンプルな動きでアップテンポな曲に合わせて たくさん汗をかいていきます。 |
| STEP×STEP | 今井 | ステップ台を使用し、音楽に合わせて昇降運動します。 脂肪燃焼に効果が高いので、痩せたい人向けです!! |
| ボディケアストレッチ | 桂 | 身体を整えることで代謝を上げ、痩せやすい身体づくりを。柔軟性をあげ、冷えやむくみの解消といった効果も期待できます。 |

料金 ¥1,100 (税込)

時間 50分

人数 最大5名(2名以上で実施)

※1名の場合実施いたしません

予約 フロントorLINEにて受付

※キャンセルの場合は前日までに必ずご連絡ください。

3/1 (水)
受付開始