

有料

Special LESSON

スペシャルレッスン

2023
6 JUNE



9 (金)

19:45-20:35

格闘技



今井TR

13 (火)

10:45-11:35

ハイ
インパクト
エアロ



執行TR

19 (月)

10:45-11:35

ピラティス
×
ヨガ



太田TR

28 (水)

19:45-20:35

STEP



真杉TR

格闘技	今井	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、身体を動かし、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。
ヨガ	太田	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。
STEP	真杉	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!!

料金 ¥1,100 (税込)

時間 50分

人数 最大8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。

6/1 (木)
受付開始