

2025年2月11日(祝日火曜)



レッスンプログラム 各定員35名

第1スタジオ

イベント

からだ楽々ストレッチ

10:00~11:00

本間 友暁

500円

イベント

祝日特別 リフレッシュ体操45

11:15~12:00

本間 友暁

500円

イベント

マッチョなキックシェイプ45

12:15~13:00

中居 祐亮

500円

イベント

祝日特別
やさしいヴィンヤサヨガ60

13:30~14:30

戸高 景子

500円

イベント

皆で楽しもう♪
ピククルボールサークル

15:00~16:00

松田 治馬

500円

定員8名：事前フロントでの申込

キッズスクール

◆通常スケジュールの内容・時間・金額が異なる場合がございます。予めご注意ください。

◆各スタジオレッスンは2階フロント前券売機にてチケットをお買い求めください。

注目!!

☑からだ楽々ストレッチ ※500円
肩甲骨・体幹の安定性を向上させ、カラダのバランスを修正させます。

☑リフレッシュ体操45 ※500円
音楽のリズムに合わせて楽しみながら運動を行います。ゆっくり進めていきますので初めての方におすすりめです。

☑マッチョなキックシェイプ45 ※500円
ボクシング、キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。
音楽を感じながらリズムカルにカラダを動かすことで脂肪燃焼効果が期待でき、汗をかく爽快さをマッチョ中居が提供いたします！

☑ピククルボールサークル ※500円
アメリカで話題沸騰中のラケット競技。
ピククルボールは、テニス・卓球・バドミントンの要素を組み合わせたラケットスポーツで、誰もが簡単にラリーができて楽しめます。ピククルマスター松田と一緒に楽しみましょう♪