

エクササイズプログラム

9月 日程表



トレーニング室で開催している無料プログラムです。各テーマに沿ってエクササイズを行います。当日自由参加制です。ぜひお気軽にご参加ください♪

水曜日の日程

毎週水曜日 14:00～14:30
レギュラー開催中！！

※毎週水曜14時～のストレッチプログラムはお休みです

その他の開催日

平日の昼間以外にも様々なプログラムを開催しています。
今月は夜間開催がオススメ☆

大人気ワンコインレッスンから「エアロパンチ」と「筋膜リリース」がミニバージョンになって登場！
トレーニング室だけの特別プログラム♪
普段の教室のお試し体験が出来ちゃいます！

※筋膜リリースミニは、道具の数に限りがありますので、人数が多い場合には他の方と交代しながら道具をご使用いただきます。ご了承ください。



5日 ボディコンディショニング

ストレッチや簡単な筋トレ等で体のバランスを整えていきます

12日 ポール&ストレッチ

ストレッチポールを使用したエクササイズです

19日 コアトレーニング

体幹を鍛えていきます

26日 バランスボール

バランスボールを使用したエクササイズです

14日 筋膜リリースミニ

(金) 19:40～20:00

ローラーを使用した筋膜リリースの方法をご紹介します！

20日 エアロパンチミニ①

(木) 19:45～20:15

パンチの動作を取り入れた発散型エクササイズ！

24日 ストレッチ

(月祝) 11:00～11:20

ポール&ストレッチ

14:00～14:30

25日 エアロパンチミニ②

(火) 19:45～20:15

- ・スタジオで開催致します。開始10分前から入場可能です。
- ・当日自由参加制です。