

エクササイズプログラム

10月 日程表



水曜日14:00~14:30 毎週開催!

3日	10日	17日	24日	31日
コア トレーニング	ポテコンティ ショニング	ポール ストレッチ	バランス ボール	足腰 トレーニング



その他の開催日

13日(土)	18日(木)	24日(水)	30日(火)
11:00~11:20 ストレッチ	19:45~20:15 エアロパンチミニ ①	10:30~10:50 簡単リズム	19:45~20:15 エアロパンチミニ ②
14:00~14:30 ポールストレッチ			
19:30~19:50 筋膜リリースミニ			

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。

参加無料!

トレーニング室のサービスプログラムです。
 当日自由参加制です。お気軽にご参加ください!

