

エクササイズプログラム

11月日程表

水曜日14:00~14:30 毎週開催!

参加費無料!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!

7日
コア
トレーニング

14日
バランス
ボール

21日
ボディコンディ
ショニング

28日
ポール
ストレッチ

その他開催日

15日
19:30~20:30
エアロパンチ
ミニ①

18日
14:00~14:30
ポールストレッチ
19:30~20:00
筋膜リリースミニ

27日
19:30~20:00
エアロパンチ
ミニ②

毎週水曜14:00~はストレッチに代わり、様々なエクササイズを行います。

夜間の部開催日では、日中開催されている大人気ワンコインレッスン「エアロパンチ」と「筋膜リリース」をミニバージョンにして開催!トレーニング室だけの特別プログラムです。

※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。