

12月の代行・休講レッスン一覧

12月15日(月)	12月16日(火)	12月18日(木)	12月19日(金)
19:45~20:30	15:00~15:45	11:45~12:30	10:00~10:45
やさしい ボディメイク 木村 	痩せる体幹 木村 	TRX 木村 	トータル フィットネス 木村 
↓	↓	↓	↓
スペシャル レッスン	ウェーブリング ストレッチ 兩宮 	TRX 新田 	骨盤調整ヨガ 新田 
12月20日(土)	12月22日(月)	12月25日(木)	
13:30~14:15	15:15~16:00	10:00~10:45	
骨盤調整ヨガ 新田 	TRX 木村 	整える ボディワーク 浅沼 	
↓	↓	↓	
休講	TRX 渡辺 	痩せる体幹 木村 	

12月のスペシャルレッスン

「股関節を整える」担当: 渡辺

股関節に必要な機能を高めるための
ストレッチやエクササイズを行います。

- 第1回 9日(火) 14:00~14:45
- 第2回 15日(月) 19:45~19:30
- 第3回 22日(月) 18:30~19:15

※レッスン内容は全日同じです。

HIIT ゲリラ開催について

- ★ HIITとは、10秒~30秒間の全力運動と、運動の半分程度の時間の休息を繰り返して行う高強度インターバルトレーニングです。
トレーニング全体の所要時間は20分ほど！
- ★ 短時間で全身をバランスよく動かし、血流をよくしてくれるので、
脂肪燃焼・代謝アップ・脳の活性化と心肺機能の向上に効果的。
- ★ 参加方法は、館内放送で開催をお知らせいたしますので芝生エリアへお集まりください。
- ★ ゲリラ開催ですので、開催リクエストもお待ちしております！！