

12月の代行・休講レッスン一覧

12月15日(月)

19:45~20:30

やさしい
ボディメイク
木村

スペシャル
レッスン

15:00~15:45

痩せる体幹
木村

ウェーブリング
ストレッチ
雨宮



18:45~19:30

TRX
木村

TRX
新田



12月18日(木)

11:45~12:30

TRX
木村

TRX
新田



12月19日(金)

10:00~10:45

トータル
フィットネス
木村

骨盤調整ヨガ
新田



12月20日(土)

13:30~14:15

骨盤調整ヨガ
新田

休講

15:15~16:00

TRX
木村

TRX
渡辺



12月22日(月)

19:45~20:30

やさしい
ボディメイク
木村

休講

12月25日(木)

10:00~10:45

整える
ボディワーク
浅沼

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！！