

1月の代行・休講レッスナー覧

1月15日(木)

11:45~12:30

整える
ボディワーク
浅沼

やさしい
ボディメイク
木村

1月17日(土)

13:30~14:15

骨盤調整ヨガ
新田

痩せる体幹
木村

1月21日(水)

19:45~20:30

TRX
木村

休講

1月22日(木)

15:00~15:45

痩せる体幹
木村

TRXストレッチ
雨宮

1月23日(金)

10:00~10:45

トータル
フィットネス
木村

ベーシックエアロ
岩館

11:45~12:30

TRXストレッチ
雨宮

休講

15:00~15:45

かんたんエアロビ
雨宮

脂肪燃焼
エクササイズ
新田

1月24日(土)

15:15~16:00

TRX
木村

TRX
新田

1月26日(月)

11:45~12:30

TRX
木村

TRX
新田

15:00~15:45

やさしい
ボディメイク
木村

骨盤調整ヨガ
新田

1月31日(土)

13:30~14:15

骨盤調整ヨガ
新田

痩せる体幹
木村

1月のスペシャルレッスン

「美BODYリズムワーク」

担当:雨宮

リズムに合わせて、体をしなやかに動かしながら
可動域アップを目指します。

第1回 21日(水) 19:00~20:00

第2回 27日(火) 13:45~14:45

※レッスンは内容は両日同じです。1時間のレッスンとなります。

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！！