

1月の代行・休講レッスン一覧

1月15日(木)

1月17日(土)

1月21日(水)

1月22日(木)

11:45~12:30

13:30~14:15

19:45~20:30

15:00~15:45

整える
ボディワーク
浅沼

骨盤調整ヨガ
新田

TRX
木村

痩せる体幹
木村

やさしい
ボディメイク
木村

痩せる体幹
木村

休講

TRXストレッチ
雨宮

10:00~10:45

11:45~12:30

15:00~15:45

15:15~16:00

トータル
フィットネス
木村

TRXストレッチ
雨宮

かんたんエアロビ
雨宮

TRX
木村

ベーシックエアロ
岩館

休講

脂肪燃焼
エクササイズ
新田

TRX
新田

1月26日(月)

11:45~12:30

15:00~15:45

13:30~14:15

TRX
木村

やさしい
ボディメイク
木村

骨盤調整ヨガ
新田

TRX
新田

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！！