

2月の代行・休講レッスン一覧

2月14日(土)

9:30~10:15

ウェープリング
ストレッチ
雨宮



ストレッチポール
新田

11:15~12:00

脂肪燃焼
エクササイズ
雨宮



やさしい
ボディメイク
木村

2月16日(月)

19:45~20:30

ウェープリング
ストレッチ
雨宮



スペシャル
レッスン

2月17日(火)

18:45~19:30

TRXストレッチ
雨宮



ベーシックエアロ
岩館

2月19日(木)

10:00~10:45

リズムダンス
雨宮



ベーシックエアロ
岩館

2月21日(土)

15:15~16:00

TRX
木村



TRX
新田

2月24日(火)

10:00~10:45

やさしいヨガ
新田



整える
ボディワーク
浅沼

15:00~15:45

脂肪燃焼
エクササイズ
新田



脂肪燃焼
エクササイズ
雨宮

2月28日(土)

9:30~10:15

ウェープリング
ストレッチ
雨宮



ストレッチポール
新田

11:15~12:00

脂肪燃焼
エクササイズ
雨宮



痩せる体幹
木村

2月のスペシャルレッスン

「腰を守る身体づくり」 担当: 渡辺

腰に負担をかけないための
ストレッチやエクササイズを行います。

第1回 10日(火) 11:45~12:30

第2回 16日(月) 19:45~20:30

第3回 27日(金) 16:00~16:45

※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！！