

3月の代行・休講レッスン一覧

3月2日(月)

19:45~20:30

ウェープリング
ストレッチ
雨宮

リフレッシュヨガ
新田

3月3日(火)

18:45~19:30

TRXストレッチ
雨宮

休講

3月7日(土)

13:30~14:15

骨盤調整ヨガ
新田

痩せる体幹
木村

3月12日(木)

11:45~12:30

チェア
エクササイズ
岩館

やさしい
ボディメイク
木村

3月16日(月)

10:00~10:45

ベーシックエアロ
岩館

機能改善
エクササイズ
渡辺

3月17日(火)

10:00~10:45

やさしいヨガ
新田

チェア
エクササイズ
岩館

3月17日(火)

15:00~15:45

脂肪燃焼
エクササイズ
新田

痩せる体幹
木村

18:45~19:30

TRXストレッチ
雨宮

スペシャル
レッスン

3月18日(水)

19:45~20:30

TRX
木村

休講

3月19日(木)

10:00~10:45

リズムダンス
雨宮

TRX
木村

3月21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

3月30日(月)

15:00~15:45

やさしい
ボディメイク
木村

リズムダンス
雨宮

3月のスペシャルレッスン

「ボディメイクサーキット」

担当:木村

8種目のトレーニングと休憩を繰り返し、
総合的な身体づくりを行います

第1回 17日(火) 18:45~19:45

第2回 25日(水) 13:30~14:30

※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す「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!!