

11月プログラム表
ダウンロード
(スマホで読み取り)



水曜13:45～気まぐれレッスン

- 11月6日(水) LES MILLS CORE45分 (るりえ)
- 11月13日(水) キックボクシングトレーニング45分(町田)
- 11月20日(水) BODYPUMP45分(原田)
- 11月27日(水) お腹すっきりエクササイズ30分(畠山)

【お腹すっきりエクササイズ】運動量:★ 難易度:★ 初心者安心クラス😊
お腹まわりを刺激するシンプルなマットエクササイズを行うクラス。

月替わりバーチャルレッスン

- 日曜・月曜・火曜 全身フローヨガ 30分(RIYO)
& やさしいパワーヨガ30分(RIYO)
- 水曜・木曜 ハタヨガ60分(Furuta)
- 金曜・土曜 やさしいヨガ👉60分(CHIKA)

11月 注目レッスン

- 火曜20:00～20:45 Bスタジオ 担当:hono
【大人のバレエ👉】 運動量:★～ 難易度:★★～

バーレッスンやセンターレッスンを中心に基礎から始める
大人のためのバレエクラス。現役のバレエダンサーでもある
honoインストラクターがポイントを丁寧に教えてくれます☆