

12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

12月4日(水) お腹すっきりエクササイズ30分(畠山)
12月11日(水) BODYPUMP45分(原田)
12月18日(水) BODYPUMP45分(原田)
12月25日(水) キックボクシングトレーニング45分(町田)

【キックボクシングトレーニング】運動量:★★ 難易度:★★
ミット打ちなど、キックボクシングを用いたトレーニングを行い、全身を鍛えます。

月替わりバーチャルレッスン

ホットスタジオ

日曜・月曜・火曜
水曜・木曜
金曜・土曜

美脚リンパヨガ60分(CHIKA)
バランスアップヨガ50分(Furuta)
SHIN-癒60分(Furuta)

Bスタジオ

10:00～10:50(水曜)	体幹フローヨガ
11:00～11:30(月曜・水曜)	バーニングファイター
11:40～12:19(月曜・水曜)	中上級エアロ
12:30～13:03(水曜・金曜)	カラダほぐしストレッチ
13:20～14:07(水曜・金曜)	ピラティス
14:20～14:46(月曜・水曜・金曜)	初級エアロ
15:00～15:38(月曜・水曜・金曜)	からだが硬い人のためのヨガ
15:50～16:19(月曜・金曜)	美尻エクササイズ

Bスタジオバーチャルレッスンの詳細、
内容紹介はこちらからご覧ください

