

2022.8 Studio Lesson

K-1トレーナーの経歴もお持ちの、阪本由美子IRによるスタジオレッスンです！

日	月	火	水	木	金	土
	1 ボディ メイク	2	3 Fit Fight	4	5	6 ボディ メイク
7	8 Fit Fight	9	10 ボディ メイク	11	12	13 Fit Fight
14	15	16	17	18	19	20
21 ボディ メイク	22	23	24 Fit Fight	25	26 ボディ メイク	27
28	29	30 Fit Fight	31			

ボディメイク <60min>

1レッスン 1000円/ 13:00-14:00

ストレッチ、筋トレ、体幹などファンクショナルトレーニングを取り入れながら筋力アップ、ケガ予防、スポーツパフォーマンスの向上を目指すレッスンです。

K-1 FIT FIGHT <60min>

1レッスン 1500円/ 14:00-15:00

K-1のパンチ・キック・ヒザ蹴り動作を音楽のリズムに合わせた脂肪燃焼エクササイズです。

ご予約は各開催日1週間前からとなります。

お電話またはお近くのスタッフまでお申し付けくださいませ。

**レッスンの時間帯はフリースペースが利用不可となりますので、予めご了承ください。
高校生以下は半額で参加できます。（小中学生は保護者同伴）**