

2022.6 Studio Lesson

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 Fit Fight	4
				体験会		
5 ボディ メイク	6	7	8 ボディ メイク 19:00～	9	10	11 Fit Fight
	体験会			体験会		
12	13	14 Fit Fight	15	16	17	18
19	20	21	22 Fit Fight 19:00～	23	24	25 ボディ メイク
26	27	28 ボディ メイク	29	30		

K-1 FIT FIGHT <60min>

1レッスン 1500円/ 14:00-15:00
22日のみ19:00-20:00

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。

ボディメイク <60min>

1レッスン 1000円/ 13:00-14:00
8日のみ19:00-20:00

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。

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。