

2022.5 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	2 ボディ メイク	3	4 Fit Fight	5	6	7 ボディ メイク
8	9	10 Fit Fight	11	12	13 ボディ メイク	14
15	16 ボディ メイク	17	18 Fit Fight	19	20	21 Fit Fight
22	23	24 ボディ メイク	25	26	27 Fit Fight	28
29	30 ボディ メイク					

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。

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。

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。
また、レッスンの当日一時間前からのキャンセル及び、無断キャンセルはキャンセル料が発生いたします。