

12月

有料スクール お試し体験

申込は
フロントへ

22 (日)

アシュタンガヨガ

- ★時間 14:15～15:15
- ★場所 Bスタ
- ★体験料**550円**
- ★担当 萩原IR
- ★呼吸とポーズを連動させながら行うヨガ



22 (日)

格闘アーツ ミットパーソナル

- ★時間 16:30～17:30
- ★場所 Aスタ
- ★体験料**1,100円**
- ★担当 MASA
- ★マンツーマンのミット打ちトレーニング



25 (水)

Let's Jump!

- ★時間 14:45～15:35
- ★場所 Bスタ
- ★体験料**1,100円**
- ★担当 MIDORI
- ★脂肪燃焼効果が高く体幹強化が出来ます！



26 (木)

KICK BOXING

- ★時間 13:40～14:30
- ★場所 Aスタ
- ★体験料**550円**
- ★担当 Alico
- ★身体に効果的な正しいパンチ&キック法を伝授します！

