

GW特別レッスン

ランニングサークル 4/29 (木) 13:30-14:30

皇居 (約5km) を約40分のゆっくりしたペースで走ります。

Burnout kickboxing workout 5/3 (月) 11:00-12:00

元日本チャンピオンが教えるキックボクシングと筋トレで
引き締まったカラダに！

ZUMBA 5/3 (月) 12:20-13:20

ラテンの音楽で楽しく踊りましょう！

ストレッチ 5/3 (月) 15:10-15:40

CORE-BIX Dynamite 5/4 (火) 14:20-15:00

GWの高強度バージョン！

ランニングサークル 5/4 (火) 13:00-14:00

アスレチックトレーニング

5/5 (水) 13:00-14:00

ラダー・ハードルなど普段使う機会のないツールを用いて
全身をハードに鍛えます！

肩甲骨はがし 5/5 (水) 14:30-15:40

前回、大好評だったレッスン！

肩甲骨周辺の筋肉を緩めて自由に動く肩甲骨で
首・肩スッキリ！