

12月「特別レッスン」

【21】

12月5日(日) 12:00~13:00

「アシュタンガヨガ」(500円)

しっかりと運動効果を高められるパワーヨガを体感。

【担当 IR】 池上咲子

12月11日(土) 16:30~17:15

「ストレッチセミナー」(500円)

柔軟性向上、体の不具合改善、ストレッチの方法をお伝えします！

【担当 IR】 笹木文雄

12月12日(日) 12:00~13:00

「ボディジャム スペシャルレッスン」(2000円)

ボディジャムの世界を堪能する1時間。

【担当 IR】 レズミルズトレーナー：永友千絵 with 高瀬

12月19日(日) 12:00~13:00

「ボディアタック」(500円)

山内・三木コンビによるスペシャルなレッスン！

【担当 IR】 山内浩生 【ゲスト】 三木脩

12月25日(土) 16:30~17:30

「エアロビクス スペシャルレッスン」(2000円)

駒沢IR、関西から凱旋！初中級レベルでエアロビクスを楽しむ！

【担当 IR】 駒沢悟 from 大阪

12月26日(日) 12:00~13:00

「ボディコンバット スペシャルレッスン」(2000円)

結城トレーナーがやってくる！興奮のコンバット60分！！

【担当 IR】 レズミルズトレーナー：結城千恵

※デイトム会員様も「特別レッスン」のみの参加は時間外でもOK
※ビジター様(会員外の方)は別途2,000円が必要となります。