

12月「特別レッスン」

【フェイス】

12月5日(日) 16:30~17:20

「エアロビクス 特別レッスン」(500円)

高難度エアロビクスにチャレンジ。高いレベルで楽しめる！

【担当 IR】 北市円利

12月11日(土) 14:30~15:15

「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) 16:30~17:30

「エアロビクス スペシャルレッスン」(2000円)

エアロビクスの醍醐味を存分に！初中級クラスでエンジョイエアロ！

【担当 IR】 及川祐樹 from 奈良

12月19日(日) 16:30~18:00

「筋肥大のためのトレーニング」(1000円)

ボディメイク、ダイエット、コンテスト出場希望の方まで！

【担当 IR】 トップフィジーク選手：浦島辰文

12月25日(土) 14:30~15:30

「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

12月26日(日) 16:30~17:30

「美脚美尻骨盤調整ヨガ」(500円)

背骨を意識し、脚・お尻・骨盤まわりを整えていきます。

【担当 IR】 池上咲子

※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

※12月特別レッスンの予約開始は11月25日(木)からといたします