

10月導入開始!!

NEW

さらに!!

10/11(金)より暗闇レッスン導入決定!

詳細は後日!!

プログラム

女性専用レッスン

◆POWER HIP NESS

パワーヒップネス



美尻の魔術師「岡部 友」監修! 2本のバンドを使用して、お尻・姿勢改善・腰痛、ケガ予防パフォーマンスアップの効果が期待できます!

【日時】 月曜 15:15-15:55 Aスタジオ

土曜 16:30-17:10 Bスタジオ



◆K-1 FIT FIGHT

K-1 フィット ファイト

K-1のパンチ、キック、ひざ蹴り動作を、音楽のリズムに合わせた脂肪燃焼プログラム! 筋力向上・引き締め・ストレス解消にオススメ♪

【日時】 月曜 12:00-12:45 (女性専用)Bスタジオ

金曜 14:40-15:25 Aスタジオ