

★GWプログラム★

5月3日(金)10:50~11:50



担当：Mii

Miiによる鬼の60分！

全力の60分間楽しみたい人集まれー！

UBOUNDは心肺機能や持久力の向上、
血行の改善、コアトレーニングに有酸素運動と
色々な要素と非日常の楽しさが詰まっています！

5月3日(金)14:20~15:05

Dance Fit

担当：武内のぞ美

ダンスエアロよりもダンス色が強く、
フィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです！

ぜひこの機会に受けてみませんか？

みなさんのご参加をお待ちしております！！

5月3日(土)15:25~16:10

RITOMS 54

担当：廣田茂子

5月4日なのでバックナンバーのリトモス54♪
6年前です。「あ〜こんな踊りあったなあ〜」
なんて懐かしい曲をご一緒に踊りませんか？
GW真っ只中ですが、
スタジオでお待ちしております！！

5月3日(金)12:10~12:55

Brain to Balance

【ヒップフォーカス】

担当：幸恵

脳と体を繋いで、とことん美尻メイク！

臀部を下から上へ、左右からもアプローチして
魅力的なヒップラインへコーディネートしていきます！

タレ尻解消！脚長効果も！狙います！！

5月3日(金)16:30~17:30

LES MILLS
BODYCOMBAT

担当：Kaho

GWのご予定はお決まりですか？？

私といっしょに60分間を過ごしませんか！？

持ち前のパワーを更にアップさせて、

フルパワー全開でいきます！！！！

全力投球のBODYCOMBATを受けに来て
ください！お待ちしております☺