

《振替営業マッスルスペシャルデー》

〈レッスン参加特典としてプロテイン20~25%OFF券をプレゼント♪〉

5月30日(水)



10:30~11:00

やさしいバランスボール

定員/15名

〈バランスボールが初めての方でも、無理なくご参加いただけます〉

新城

11:15~11:45

体コンディショニング

定員/13名

〈ストレッチポールを使用し、背中全体の筋肉をほぐします〉

大澤

12:45~13:30

リラックスボディケア

〈足裏や背中・首周りの筋肉の緊張を和らげます〉

高橋

18:00~18:45

かんたん筋トレ

〈家でも出来る、筋力トレーニングのメニューを紹介します〉

有路

19:00~19:30

体幹トレーニング

〈体幹強化を目的とした、お腹周りを中心にトレーニングします〉

高橋

20:00~20:45 ※開催場所/6Fスタジオ

ファンクショナル・エクササイズ

〈キープやタメのポーズを交えながら、全身の機能性の向上を図ります〉

有路