

イベントレッスンのお知らせ

下記の日時にて「イベントレッスン」を行います
皆様、奮ってご参加ください！！

レッスン内容

■カーディオキック

- 1月20日（水） 20：00～20：45
- 1月25日（月） 11：30～12：15

音楽に合わせてパンチやキックをくり出し、脂肪燃焼を
目的としたクラスです！

定員25名

『担当インストラクター』

林 憲秀



■ジョギングエアロ

- 2月3日（水） 20：00～20：45
- 2月8日（月） 11：30～12：15

ハイインパクトを交えたクラスです。

心肺機能向上におすすめです！

定員25名

『担当インストラクター』

林 憲秀

