

有料レッスン

adidas SHINDO

15:00 - 15:45

料金: **330**円(税込) 定員: **20**名

場所: **1スタジオ**

「武道」×「フィットネス」

心身を鍛えるトレーニングプログラムです。
剣道をベースとした動きを取り入れ、
実際に木刀を持ち音楽に合わせてリズムカルに行います。
一つ一つの動作の質を追求することで、
より効果的に洗練された動きを目指します。

無料レッスン

adidas GYM&RUN

16:00 - 16:30

定員: **40**名 場所: **1スタジオ**

走らなくても、走れる脚

「走らなくても、走れる脚をつくる」をコンセプトにした
adidasのトレーニングプログラムです。
自体重で行うので関節への負担が少なく、
お尻や太ももなどのボディメイクにも効果があります。

イベントレッスンの開催
8.22【月】 担当インストラクター **鈴木悠**

7/23(土) 朝6:00から予約サイトにて予約開始

