

5月の **ONLINE FITNESS**

あなたのご自宅がスタジオになる！

オンラインレッスンを無料配信します！

普段は忙しくて通えないという方、子育てや家事で忙しい方。

オンラインフィットネスをお楽しみください。



5月11日(火) 13:00~13:15

脂肪燃焼 HIIT トレーニング



- ・今流行りの「高強度インターバルトレーニング」 単純な運動でもやり方ひとつで強度が上がります。ご家庭で出来る動きで楽しく脂肪燃焼しましょう。

担当インストラクター 佐藤圭子

5月18日(火) 20:15~20:30

気分爽快YOGA

- ・ゆったりとした動きで心と身体の調子を整えます。身体の硬い方はゆっくりとじっくりと動いていきましょう。気分爽快になること間違いなしのレッスンです。



担当インストラクター 吉田祥乃

5月27日(木) 20:00~20:15

格闘技エクササイズ (アッパー part2)



- ・格闘技エクササイズのフォームを覚えるクラス今回はアッパーのフォームを更にレクチャーします。後半はコンビネーションで動きます。

担当インストラクター 高橋徹哉

申込みの必要はありません。自由にご参加ください。



りらいぶInstagramにご登録ください。

