

6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。



6月 8日(火) 11:30~11:45

FIGHTHIIT

今流行りの「高強度インターバルトレーニング」今回は格闘技の動きを取り入れた内容で、お腹、背中、二の腕などを引き締めながらしっかりと汗をかいていきます。

担当インストラクター 渡辺 望



6月16日(水) 19:00~19:15

お腹シェイプ



やっぱり気になるお腹周り。ご家庭でもできるお腹のトレーニングをご一緒に！前だけでなく脇腹もしっかり動かします。夏に向けて引き締めていきましょう

担当インストラクター 吉田祥乃



6月24日(木) 20:00~20:15

格闘技エクササイズ (フック)

- 格闘技エクササイズのフォームを覚えるクラス。今回は「フック」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。



お問い合わせはりらいぶ 355-7710