

7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。



7月14日(水) 11:30~11:45

ヒップアップエクササイズ

りらいぶの美尻、渡辺望が担当する15分間♪
様々な角度からお尻を刺激し、引き締まったお尻を目指しましょう！
素敵なお尻で、後ろ姿も美しくなること間違いなし(^o^)/

担当インストラクター 渡辺 望



7月24日(土) 18:00~18:15

全身HIITトレーニング

インスタライブ初登場！りらいぶのボディビルダー佐々木真一！
全身HIITトレーニングで、引き締まった身体を手に入れましょう。
夏に向けてメラメラ燃えていこう~(*^-^*)

担当インストラクター 佐々木 真一



7月29(木) 20:00~20:15

格闘技エクササイズ (ニーキック)

格闘技エクササイズのフォームを覚えるクラス！
今回は「ニーキック」。後半はコンビネーションで動いていきます♪
正しい動きで、かっこよく脂肪燃焼を目指しましょう(^o^)

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。



りらいぶインスタグラムに
ご登録ください。



お問い合わせはりらいぶ 355-7710