

8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。



8月11日(水) 19:00~19:15

夏バテ解消ストレッチ

暑さでやられた身体をリフレッシュ♪
無理のない動きで、身体の動かせる範囲を広げていきましょう。
たくさん呼吸をすることで、リラックスができますよ~(^o^)

担当インストラクター 千葉 篤



8月20日(金) 20:30~20:45

脂肪燃焼HIITトレーニング

脂肪燃焼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。
暑い夏ですがメラメラ燃えていこう~(*^-^*)
お家でできる内容です。安心してご参加下さい♪

担当インストラクター 佐藤 圭子

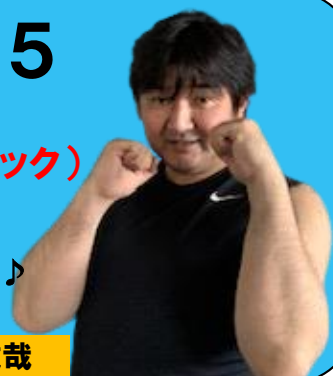


8月26(木) 20:00~20:15

格闘技エクササイズ (フロントキック)

格闘技エクササイズのフォームを覚えるクラス！
今回は「フロントキック」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