

**ONLINE
FITNESS**

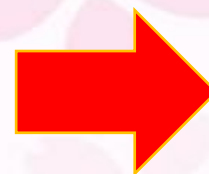
無料配信開始！

誰でも受講
出来ます！

あなたのご自宅がスタジオになる！

2021年4月より、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。

申込みの必要はありません。
自由にご参加ください。



インスタライブでの配信です。
今すぐインスタの登録をお願いします。

4月のレッスンスケジュール！

格闘技エクササイズ (アッパー)

4月22日(木)20:00～20:15

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レクチャーします。
ウエスト周りの引き締め、肩回りの柔軟性に、
効果があります。

INSTRUCTOR **徹哉**

お腹シェイプ

4月27日(火)10:30～10:45

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

INSTRUCTOR **祥乃**

※詳しくは「フィットネスクラブりらいぶ」にお問合せ下さい。☎022(355)7710