

10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。



10月9日(土) 19:00~19:30

見て下さい★

**ダイエットモニターやってみた！？
赤裸々に全てお話します…**

りらいぶダイエットコースモニターの真実・・・嘘なしの30分間！
本当に痩せたのか、実は隠れて〇〇を食べていた！？など話します♪



モニター×祥乃

10月20日(水) 19:00~19:15
地獄のFIGHT HIIT

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、地獄の世界へ(^o^)笑
ご自宅でする内容ですので、ご安心ください!!!

担当インストラクター 渡邊 望



10月28(木) 20:00~20:15
格闘技エクササイズ (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「バックキック」後半はコンビネーションで動きます♪
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