BEGINNER STUDIO LESSON

～初めてでも安心！初心者向けスタジオプログラム～

LesMILLS BODYPUMP

音楽に合わせてバーベルを使い、
全身の筋力をバランスよく鍛えるプログラムです。

💡おすすめPOINT

短時間で効率よくトレーニング！身体を引き締めたい方におすすめです！

時間 10:30～11:00

YOGAコリオ

ヨガのポーズを用いて全身の調子を確認していく
プログラムです。

💡おすすめPOINT

体力に自信のない方、男性の方でヨガをチャレンジしたい方、大歓迎です！

時間 11:15～11:45

日時：11月29日（日）

予約：WEB→スタジオ予約からご予約ください

(モーニング、デイタイム、プール会員さまは除く)

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷



担当：山田 芳彰