







2020年10月 土曜レッスン



	3日	10日	17日	24日	31日
11:00 ～ 11:45	尻トレ インストラクター	ストレッチポール 片寄	尻トレ インストラクター	骨盤枕ストレッチ 片寄	ストレッチポール 片寄
12:00 ～ 12:45	 POWER RADICAL FITNESS	コンディショニング 片寄	 X55 RADICAL FITNESS 猪野	メリハリBody 片寄	コンディショニング 片寄
13:00 ～ 13:45	 KIMAX RADICAL FITNESS 小野	 KIMAX RADICAL FITNESS 小野	 KIMAX RADICAL FITNESS 小野	 KIMAX RADICAL FITNESS 小野	 KIMAX RADICAL FITNESS 小野

※状況により内容変更する場合がございますが、予めご了承ください。

岩盤ヨガ 18:30～19:30 岩塩の部屋

受講できる方：岩盤浴オプションor550円お支払いの方 ※温浴施設フロントにてご予約が必要です

～新プログラムのご紹介～

KIMAX:キーマックスは、ボクシング・ムエタイ・キックなどのあらゆる格闘技の要素を、専用の倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズです。

X55:エクストリームフィフティファイブは、ステップ台・ライトウエイトなどを使用し、脂肪燃焼・筋肉の調整・健康的なサイズダウンを目指す、エネルギーッシュなエクササイズです。

ご不明な点は、フィットネス&スパ 温泉 ☎0246-68-6182 までお問い合わせください。