



脂肪買い取りチャレンジ 特別教室のご案内



脂肪買い取りチャレンジにご参加のお客様は、以下の特別教室に**無料**でご参加いただけます。レッスン開始1時間前より受付にてお申込みできます。
*先着順になります。特別レッスンに参加の際は必ずイベントパスをお持ち下さい。
なお、イベントに参加されていない方でも、100円をお支払い頂ければ、ご参加いただけます。特別教室は事前申込型レッスンの都合により、
3月5日(火)からとなります。

プールレッスン

★持ち物★

水着、帽子、ゴーグル(必要な方)、タオル、飲み物

アクアエクササイズ

3月 6日・13日・20日・27日 水曜日
午後2:00~3:00
担当 深澤 春生
定員:40名



音楽に合わせて、水中で有酸素運動を行います。
水の負荷を利用して、脂肪燃焼をしていきます！

アクアエクササイズ

3月 7日・14日・21日・28日 木曜日
午後1:00~2:00
担当 石井 誠
定員:30名



音楽に合わせて、水中で有酸素運動を行います。
水の負荷を利用して、脂肪燃焼をしていきます！

燃焼スイミング(初級)

3月 8日・15日・22日・29日 金曜日
午後2:15~3:15
担当 深澤 一貴
定員20名



ウォーキングやキックを主としたレッスンです。ウォーキング等で休憩をとりながら、有酸素運動をしていきます！

燃焼スイミング(中級)

3月 8日・15日・22日・29日 金曜日
午後1:00~2:00
担当 深澤 一貴
定員20名



泳げる種目で、長い距離を練習していきます！たくさん泳いで、脂肪を燃焼させましょう！

スタジオレッスン

☆持ち物☆

動きやすい服装、トレーニングシューズ、タオル、飲み物
(ヨガにつきましては、トレーニングシューズは必要ありません。)

ダンベルシェイプ

3月 5日・12日・19日・26日 火曜日
午後1:00~2:00
担当 石井 誠
定員:35名



ダンベルを使用する筋力トレーニングや、自重トレーニングをしながら、有酸素運動を取り入れています！

B B C

3月 5日・12日・19日・26日 火曜日
午後2:15~3:00
担当 石井 誠
定員:25名



ダンベルやチューブを使用する筋力トレーニングとステップ台を使用する有酸素運動を交互に行うレッスンです！

パンチ&キック

3月 6日・13日・20日・27日 水曜日
午前10:30~11:30
担当 深澤 春生・石井 誠
定員:35名



軽快なリズムに合わせて行う爽快ボクシングレッスンです。脂肪燃焼はもちろん、ストレス発散に効果的で引き締め効果もあります！

はじめてステップ

3月 7日・14日・21日・28日 木曜日
午後2:15~3:00
担当 深澤 春生
定員:25名



ステップ台を使用してステップの基本的な動きを組み合わせる有酸素運動をしていきます。
初めての方でも大歓迎です！

ヨ ガ

3月 8日・15日・22日・29日 金曜日
午前10:30~11:30
担当 深澤 春生
定員 35名



正しい呼吸法による有酸素運動で脂肪を燃焼させるとともに、身体の歪みを改善し、バランスを整える効果があります！

いろんなレッスンに参加して、
頑張りましょう!!

