

魚原 大 スペシャルレッスン 開催



★ **コンディショニング 30** 12:30~13:00
~ストレッチ・筋トレをMIXし身体を整えていくクラスです~
<定員 40名 整理券配布 あり 12:00から配布します>

★ **ダイエット講座 60** 13:30~14:30
~食事と運動のカロリーについて・糖質ダイエットは正解か?など
健康的で効率の良いダイエット方法をお伝えします~
<定員無し 整理券配布 なし>

★ **ダンスエアロ60** 15:00~16:00 ※初中級クラス
~個性豊かな3名によるコラボレーションダンスエアロレッスンです
エアロビクスの動きから様々なダンス要素をMIXしていきます~
<定員 35名 整理券配布 あり 14:30から配布します>

上記レッスンにつきまして大変多くの問い合わせをいただいております。
人数把握のため、参加希望の方はテルメDOMEまでご連絡ください。
尚、当日のレッスン参加は、整理券を配布して行います。
お電話にてご予約は出来ませんので、ご了承ください。