

9月22日
秋分の日

スタジオオレックス イベント



初めてのベレーダンス

10:00～11:00 / 1回500円 / 20名

担当:山本 / 対象:16歳以上

エキゾチックで美しい音楽に乗せてゆっくりとした無理のないムーブメントを中心に踊っていきます。初めての方も是非ご参加下さい。



ファットバーンエアロ

11:15～12:00 / 施設利用料のみ / 25名

担当:飯岡 / 対象:16歳以上

全身を大きく動かして、脂肪燃焼を目的としたレッスンです。ダイナミックさとインパクトのある動きを楽しむ45分のクラスです。

通常
レッスン



コンディショニングエクササイズ

13:00～13:45 / 施設利用料のみ / 25名

担当:海治 / 対象:16歳以上

前進の筋肉をまんべんなくトレーニングし、バランスの整った身体を目指します。



ストレッチポール1delリラックス

19:30～20:30 / 1回400円 / 25名

担当:大橋 / 対象:16歳以上

円柱状のポールを使用して凝り固まった身体をリラックスしていきましょう。

日程 : 9/22(木・祝)
場所 : 2Fスタジオ
申込 : 9/11(日)から
1F受付にて