

日曜開催!! 特別レッスン 2025年10月26日

各レッスン 2,200円[税込]

*先着順となりますので、お申し込みはお早めに!!

11:30~12:30

NOSS~にほん・おどり・スポーツ・サイエンス~

担当: 森 典子

日本舞踊が持つ「和」の動きをもとにスポーツ科学を取り入れた“動きで魅せる”新エクササイズ!
日本舞踊の動きで体幹を無理なく鍛えて一緒にアンチエイジングしましょう!



13:00~14:00

バレトン~裸足で行うフィットネスエクササイズ~

担当: 内藤 聖子



フィットネス・バレエ・ヨガをベースにした3つの動きを組み合わせるシェイプアッププログラム
汗がたっぷりかけて、柔軟性・バランス・体幹力を高めます↑↑↑

お申込み・お問合せ *メールもしくはLINEから

・メール(info@fitness-guide.jp)

・公式LINE

↳ お友達登録後、以下メッセージをお送りください

①お名前(ふりがな) ②希望レッスン ③電話番号 ④メールアドレス

☆後日、確認の返信をさせていただきます。

☆こちらからの返信が受信可能になるように設定をお願いします!

公式LINE



会場アクセス

Fitness Salon FG

京都市中京区小結棚町47-3ヴォールヴォラン701

