



オンライン
LIVEレッスン



東京⇄豊能町 WebでLIVEレッスン

Special Instructor



高柴大雅 (Taiga Takashiba)

- ・フィットネスインストラクター歴18年
- ・指導カテゴリ
エアロ ステップ ダンスエアロ
- ・マレーシア R series fit アドバイザー
- ・Fitness4 リーダー
- 「Fitness4」というYouTubeチャンネルを運営して現在チャンネル登録者数1万人



田口優喜 (Yuki Taguchi)

- ・フィットネスインストラクター
- ・リトモスアシスタント
マスタートレーナー
- ・プロジェクトワークアウト
プログラムディレクター
- 自身の公式サイトを運営しながら
パーソナルレッスンの予約やイベント出演
を行っておりYouTubeへの出演も多数

開催日程

2022/10/7 (金)

15:30~16:30

開催場所

2階スタジオ

対象

成人教室会員

参加料

無料

定員

20名

《レッスン内容》

東京と豊能町をZoomでつないで楽しく体を動かすレッスン！
前半は有酸素運動、後半は簡単な自重トレーニングやストレッチを行います。

《予約・受付》

9/18 (日) 10:00より受付を開始いたします。

※電話受付は11:00より受付

※お申込みにつきましては、ご参加される方のみとさせていただきます。

ご友人等のお申込みは出来かねますので、ご了承ください。