

ハーブ2周年スペシャルレッスン

5/3 (金)

～有料特別レッスン～

1レッスン: ¥1,000(税込)

2レッスン: ¥1,800(税込)

<キャンセル料> 前日:参加費の50% 当日:参加費の100%

11:30～12:30
ユーバウンド

トランポリンを使用し心肺機能や体幹、下半身の筋力を向上させる目的のプログラム。 60分レッスンで行います！

13:00～14:00
X55(エクストリーム 55)

ステップ台、ライトウエイトなどを使用し脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指すエネルギーギッシュで高強度のエクササイズです。

なかはた ゆうや

中畑 優也

インストラクター歴 12年

関西を拠点にラディカルフィットネスプログラムとマインドフルネスヨガの指導を実施

ラディカルプログラムの指導カテゴリー

FIGHT DO RADICAL POWER

UBOUND X55 OXIGENO

☆Special Trainer☆

