

火曜の夜はサンアルでみんなでフィットネス!

松本山雅FC × FITNESS



2021年 4月

13日	ボディメイクプログラム
20日	美ボディエクササイズ 二の腕シェイプ&バストアップ
27日	ボディメイクプログラム

5月

11日	ボディメイクプログラム
18日	格闘技エクササイズ ～初級編～
25日	ボディメイクプログラム

6月

1日	ボディメイクプログラム
8日	美ボディエクササイズ 太もも&ふくらはぎシェイプ
22日	ボディメイクプログラム

7月

6日	ボディメイクプログラム
13日	初心者ヒップホップ ～BTSのDynamiteを踊ろう!～
27日	ボディメイクプログラム

8月

3日	ボディメイクプログラム
17日	美ボディエクササイズ ～ウエスト&背中シェイプ～
24日	ボディメイクプログラム

9月

7日	ボディメイクプログラム
14日	格闘技エクササイズ ～バンチメイン上半身シェイプ編～
28日	ボディメイクプログラム

10月

5日	ボディメイクプログラム
12日	美ボディエクササイズ ～骨盤調整&ヒップアップ～
26日	ボディメイクプログラム

11月

2日	ボディメイクプログラム
9日	初心者ヒップホップ ～皆知っているあの曲を踊ろう!～
30日	ボディメイクプログラム

12月

7日	ボディメイクプログラム
14日	美ボディエクササイズ ～リフトアップ&猫背改善～
21日	ボディメイクプログラム

2022年 1月

11日	ボディメイクプログラム
18日	格闘技エクササイズ キックメイン下半身シェイプ編
25日	ボディメイクプログラム

2月

1日	ボディメイクプログラム
8日	美ボディエクササイズ 脚痩せウォーキング
15日	ボディメイクプログラム

3月

1日	ボディメイクプログラム
8日	格闘技エクササイズ 全身シェイプ編
15日	ボディメイクプログラム

会場：サンプロアルウィンアップ場

★18歳以上男性限定★ 19:20～20:50 (受付19:00～) 参加費2,000円 先着15名様

ナバジャパンスポーツモデルプロの青柳春香さんをお迎えし、有酸素運動も含めたトレーニングを行います。シェイプアップしたい方はもちろん、肉体改造したい方、とにかく自分を変えたい方、さらに進化したい方大歓迎!皆で楽しく、厳しく目標に向かい真剣にトレーニングしましょう!

★18歳以上なら誰でも★ 19:50～20:50 (受付19:30～) 参加費1,500円 先着15名様

初心者対象の有酸素運動クラスです!楽しく体を動かしながら脂肪燃焼!自粛ムードで運動不足なあなた!運動が苦手だけど楽しく汗をかきたいあなた!ジムには通えないけど専門家のレッスンを受けたいと考えているあなた!そしてそのあなた!お待ちしております!

★18歳以上女性限定★ 19:50～20:50 (受付19:30～) 参加費1,500円 先着15名様

パーソナルトレーナーの長瀬建哉先生による美ボディエクササイズ講座!ヨガマットの上で行う筋トレやストレッチで体が変わるのを実感してください!講師が丁寧に指導しますので、初心者の方にも安心してご参加いただけます。20代から60代の方まで幅広くご参加いただいています!

お問い合わせは ☎0263-88-5523 松本山雅スポーツクラブまで!

チェック!



