

軽運動

全10回
他スタジオ参加者→無料
その他→450円

曜日 時間 金 曜日 9 : 50 ~ 10 : 35

持ち物 服装

動きやすい服装
水分
必要な方はタオル
マット(マットは施設に貸し出し用もございます)



靴or靴下or裸足

裸足or靴下

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

・B & Gのスタジオ教室に参加されていれば、無料で参加して頂けます。

参加されていない方でも1回450円で参加して頂けます。

予約や申込は必要ありませんので、受付にて軽運動受付表にお名前をお書きくださいませ。

※定員になり次第、その日の受付は終了いたします。

2022年6月現在 8名定員となります。 ※感染状況により変更有

・前半はストレッチ系の運動で体をゆっくりほぐしていきます😊

・後半は筋トレ要素の動きでボディーシェイプをしていきます😊

難易度 運動強度

難易度

超簡単

①

2

③

4

5

とても
難しい
6

前半

後半

運動 強度

弱

①

2

③

4

5

強

6

穏やかに
動く

激しく
動く

実施場所/1階 ミーティングルーム