

# ナイトイベント

開催日

9月14日(水)

場所

3階スタジオ

担当インストラクター



服部

●19:00～19:45 HIIT(ヒット)

自重インターバルトレーニング

体が痩せやすくなり、細胞の若返りが期待できます

●20:00～20:30 ヒーリングアロマ  
ストレッチ

アロマの香りが漂う空間で体と心を癒し

バレエの動きを入れた伸びやかなストレッチを行います