

選べる3タイプのレッスン

オンライン
スタジオ:千葉市
スタジオ:一宮町

スマホでかんたん 外出不要！おうちでヨガ時間♪ ご自身のペースですすめましょう

月額¥3000より(月4回コース)一回券¥900
便利なオンライン予約
zoomを使用します

9/1-9/30

オンラインレッスン予定表

月	水	木	金	土
8:00				8:00
9:00				8:45
9:30	脚トレ美尻		9:30	リラックス
10:00	10:15 骨盤	腹筋	リラックス	9:00
11:00	11:00 肩周り	フロー初級	骨盤	10:00
12:00	11:45 リラックス	フロー中級	10:15 脚トレ美尻	
13:00	12:30 腹筋	肩周り	11:00 肩周り	11:00
14:00	13:15 肩周り	フロー初級	11:45 脚トレ美尻	12:00
19:00	19:00 骨盤	19:00 脚トレ美尻	19:00 リラックス	13:00
19:45	19:45 腹筋	19:45 骨盤	19:45 フロー初級	
20:30	BB昨日の復習	20:30 肩周り	20:30 フロー中級	20:00

ダイエット 運動不足 肩こり腰痛 パフォーマンス向上など自由にカスタマイズ可能です

一回¥5000
スタジオ Bird motors&yoga
予約随時受付中
便利なオンライン予約

個別指導

マンツーマンパーソナル

週替わりのテーマに沿ったカリキュラム&ボードを使ってビフォーアフター確認サービス付

月額¥5000 月4回 一回券¥1800
スタジオ shop DO 2階
日曜日 12:30~ 60分

ボディボーダー向け トレーニング&ヨガ教室

9月の予定表

- 9/6 → 基本姿勢
- 9/13 → キッキング
- 9/20 → ドルフィン
- 9/27 → テイクオフ

月曜日20:30~オンライン
レッスンで復習出来ます！

(別料金)