

オンラインレッスン

プログラム案内 2021年3月現在



- ZOOMを使用して、パソコンやスマホから各レッスンにご参加いただきます。
Wi-Fi環境の設定など、データの通信環境をご確認の上、レッスンにご参加ください。
- 参加のお申込みやご質問は、各担当講師まで、メールでお問い合わせください。
- 各プログラムのご参加には、はむすぽへの入会が必要となります(年会費のお支払い有)

はむすぽストレッチ

気になる部分を引き締めるストレッチ&エクササイズでスタイルUP!

日程:毎月第2・第4火曜日 10:00~11:00(60分)

料金:各回500円(税込)

担当講師:吉田英里

連絡先:gea-yoshida@blue.plala.or.jp

担当講師へのメールアドレス
二次元コード



おうちで筋トレ&ストレッチ

カンタンだけど奥が深い!?下半身や体幹の筋トレで、足腰を鍛え、安定感のある正しい姿勢を身につけましょう!

日程:毎週火曜日 13:30~14:20(50分)

毎月第1・第3土曜日 10:00~10:50(50分)

料金:各回400円(税込) 月額2,000円(税込)

担当講師:山田洋一

連絡先:findess.fit@gmail.com

担当講師へのメールアドレス
二次元コード



4月からスタート リズム体操

音楽に合わせて、だれでも楽しくリズムカルにカラダを動かせるクラスです。手足の動きが、頭のトレーニングになるかも!?

日程:毎月第4土曜日 10:00~11:00(60分)

料金:各回500円(税込)

担当講師:吉田英里

連絡先:gea-yoshida@blue.plala.or.jp

担当講師へのメールアドレス
二次元コード

