

STORM FIT プログラムリニューアル！

1、ショートサーキット

今回は
太もも、お尻、お腹がメイン！
新たにチューブを使い
効果が実感しやすくなりました！
自分の体力に合わせて
チューブの強度を変化できます。



2、ファイトラッシュ



1月より
ボクササイズ、トレーニングのみ
のファイトラッシュが始まります！
ボクササイズ、筋トレを交互に
行うプログラムです。
ランニングが苦手な方、
是非、ご参加ください！

女性限定

8名


REFCO

プログラムイベント

※レフコフロントで予約を承ります。お1人様1回限り

ストームフィットの雰囲気
レフコプログラムを受けてみませんか？

※格闘技系のプログラムを行います。担当は男性インストラクターとなります。



10/24(土)14:00~14:45 担当:江崎
10/31(土)14:00~14:45 担当:坂倉