

GOTOフィットネス福井 オンラインイベント

開催日:3/8(月)～3/14(日)

参加費: 1レッスン 100円 (税込)

オールフリー 1,000円 (税込)

3/8～3/14 オンラインイベントタイムスケジュール

| | 3/8(月) | 3/9(火) | 3/10(水) | 3/11(木) | 3/12(金) | 3/13(土) | 3/14(日) |
|-------|--|--|--|---|--|---|--|
| 7:00 | | | | | | | 7:00～ トレーニングのお悩み相談 BODY SENSE 津田達也 |
| 8:00 | | | | | | | 8:00～ トレーニングのお悩み相談 BODY SENSE 津田達也 |
| 9:00 | | | | | | | 9:00～ トレーニングのお悩み相談 BODY SENSE 津田達也 |
| 10:00 | 10:00～10:30 筋肉絞り体操 AUBE FOR ONE 別当麻津子 | 10:00～10:30 筋肉絞り体操 AUBE FOR ONE 別当麻津子 | | | | | 10:00～ トレーニングのお悩み相談 BODY SENSE 津田達也 |
| 11:00 | 11:00～11:15 美尻・美脚サーキット AUBE FOR ONE | 11:30～11:45 二の腕サーキット AUBE FOR ONE | | | | | 11:00～ トレーニングのお悩み相談 BODY SENSE 津田達也 |
| 12:00 | 美と健康に最高！ベリーの動きで ボディメイキング♪素敵な音楽に 乗ってストレス発散！ | | | | | | |
| 13:00 | | | 13:00～13:30 ファスティングについて KIRAN 田保葵 | | 13:00～13:40 ワークショップ AUBE FOR ONE 森下 | 13:45～14:00 美腹サーキット AUBE FOR ONE | 13:00～13:30 ファスティングについて KIRAN 田保葵 |
| 14:00 | | 14:00～14:30 ベリーダンス30分 福井アカデミア 寺崎マリ | | | 14:00～14:30 ベリーダンス30分 福井アカデミア 寺崎マリ | | |
| 15:00 | | 15:00～15:30 ウズベキスタンダンス30分 福井アカデミア 寺崎マリ | 15:00～15:30 全身柔軟性UPストレッチ30分 AUBE FOR ONE 都築円 | | 15:00～15:30 ウズベキスタンダンス30分 福井アカデミア 寺崎マリ | | |
| 16:00 | | | | | | | ファスティングの意味・メリット、 当店で取り入れているファスティングの 方法・理論などを説明します！ |
| 17:00 | エレガントで上品そして、元気に かわいらしく舞うウズベキスタン ダンスを知ろう！ | | | | | | |
| 18:00 | | | | 18:15～18:30 美尻・美脚サーキット AUBE FOR ONE | | | |
| 19:00 | | 19:50～20:05 美腹サーキット AUBE FOR ONE | | | | | |
| 20:00 | 20:00～20:45 糖尿病予防、 改善のための生活習慣と運動について 健康スタートライン福井 高橋ゆきこ | | | 20:00～20:40 ワークショップ AUBE FOR ONE 杉本 | 20:55～21:10 二の腕サーキット AUBE FOR ONE | | |
| 21:00 | 21:00～ トレーニングのお悩み相談 BODY SENSE 津田達也 | 21:00～ トレーニングのお悩み相談 BODY SENSE 津田達也 | 21:00～ トレーニングのお悩み相談 BODY SENSE 津田達也 | 21:00～ トレーニングのお悩み相談 BODY SENSE 津田達也 | 21:00～ トレーニングのお悩み相談 BODY SENSE 津田達也 | 21:00～ トレーニングのお悩み相談 BODY SENSE 津田達也 | |

(20分～40分 1組限定)
競技スポーツについての身体のこと、健康づくりの身体のお悩み、
うまく痩せるためのコツなどお悩み相談致します。
どこに行ったらいいの？プール？フィットネスクラブ？
パーソナルトレーニング？24時間ジム？公民館？
などトレーニングするところの選択肢が増えていきます！
あなたに合った環境をアドバイスします。
※当日入室不可 ご予約は3/8(月)まで

<https://fukui.aube.style/input/goto-lesson-event/>
↑ご予約はこちらから♪♪