

1st Anniversary

TRスポーツ
スタジオレッスン



1周年 11/1(火)~11/14(月)
キャンペーン

~~通常 2,700円~~

入会登録費 0円

レッスン
初回体験
無料



オープン1周年記念

都度(スポット)利用ができるレッスンスタジオ

レッスン初回体験無料!

スタジオレッスン多数あり!

ヨガ
HIITトレーニング
フラゲンス
ファイトアタック
BEBYヨガ



東京都府中市宮西町1-13-4-2F
京王線「府中駅」徒歩1分

ホームページ

レッスン スケジュール LESSON SCHEDULE



- 月曜日
- YOGA with BABY (10:00~11:00)
お子様連れでご参加いただけるレッスンです。
ベビーヨガとは違います、メインはママ！
 - Classic YOGA (11:15~12:15)
リラックス・バランス・コア（体幹）要素を取り入れた
ベーシックなヨガ。

- 火曜日
- フラダンス (12:30~13:30)
ハワイアンミュージックに合わせて心地よく体を動かします。
初心者の方も経験者の方も楽しめる内容です！

- 水曜日
- HIITトレーニング (11:15~12:00)
短時間で一気に筋力トレーニングを行うことで、筋力アップ・体力の向上を目指します。

- 代謝アップヨガ (12:15~13:15)
「太陽礼拝」をメインに全身を動かし、ご自身の身体や呼吸の状態を観察しながら、じんわりと体が温まる程度に動いていきます。

- 木曜日
- YOGA with BABY (10:00~11:00)
お子様連れでご参加いただけるレッスンです。
ベビーヨガとは違います、メインはママ！
 - Classic YOGA (11:15~12:15)
リラックス・バランス・コア（体幹）要素を取り入れた
ベーシックなヨガ。
 - リラックスヨガ (21:00~22:00)
ゆったりと呼吸をしながらポーズをとり、胸や肩、骨盤まわりを丁寧にほぐしていきます。

- 金曜日
- 格闘技ワークアウト (11:15~12:00)
ボクシングや空手などの動きをビートの曲に合わせて楽しみながら爽快感のある汗をかきましょう！

- 土曜日
- HIITトレーニング (19:30~20:15)
高強度インターバルトレーニングです！短時間での運動と休息を交互に繰り返す、脂肪の燃焼に効果的なレッスンです。



【住所】
東京都府中市宮西町1-13-4ダイワ宮西2階

【営業時間】
月曜日~土曜日 10:00~21:00
※日曜日・祝日定休日

【TEL】
080-7639-2018

このチラシを持参でレッスン初回体験が無料で受けられます！

ホームページよりレッスンスケジュールをご確認ください。
レッスン申し込みフォームより受付が可能です。

<https://tr-sports.jp/class/adult/>