

FIGHT

FIGHT FOR IT!

GROUP
fight

ボクシングなど様々な格闘技の動きを取り入れダイナミックな音楽に載せて動くシンプルで楽しく効果的なワークアウトです。

詳しくはお問い合わせ下さい。

スクワットやプレス、カールなどの筋力トレーニングやスポーツ動作から取り入れたシンプルな動きを音楽に合わせてテンポよく展開！

詳しくはお問い合わせ下さい。

POWER

POWER UP!

GROUP
ACTIVE

ACTIVE

GET ACTIVE!

GROUP
ACTIVE

フィットネスのすべての要素を取り入れたワークアウトにより心肺機能向上、筋力アップ、バランス感覚や柔軟性の向上を図ります。

詳しくはお問い合わせ下さい。

レイスportsスタッフおすすめの

PROGRAM



MOSSA 体験レッスン!!

すべてのプログラムが、シンプルな動きで楽しく効果的！

しかもパワフル&エキサイティングなプログラムです！

初心者にも安心！！是非一度体感してみてください！

RSC 岡山 MOSSA チーム一同

対象 : 高校生以上

参加費 : 1レッスン 550円(税込)(各レッスン1回ずつ体験いただけます。)

申込方法 : お電話にてご予約ください。

☎ (086) 233-2626 「モッサの体験レッスン希望！」とお申し付けください。

祝日は休講とさせていただきます。