

FIGHT

FIGHT FOR IT!



月曜日

13:30～(45分)

木曜日

20:00～(45分)

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。

担当: KEN

月曜日

20:00～(45分)

金曜日

13:00～(45分)

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!

担当: YUICHIRO

POWER

POWER UP!



ACTIVE

GET ACTIVE!



火曜日

14:15～(60分)

金曜日

19:45～(60分)

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。

レイスポーツスタッフおすすめの

NEW PROGRAM



MOSSA 体験レッスン開催!!

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 500円(税別)(各1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。