



Ein Programm des IFHIAS Instituts

シンプルかつハードな動きで自分の極限に挑戦

deepWORK(ディープワーク)は、「陰と陽」というコンセプトを基に

5つの「エレメント」で東洋と西洋に代表されるエクササイズを折り交ぜて構成されています。

中盤以降は力強い動きと緩やかな動きを繰り返し行います。

自分自身の極限に挑むことで、心身ともに達成感を味わうことができるプログラムです。

実施日時 4月～新プログラム導入！『deepWORK 45』

毎週木曜日/20:05-20:50

毎週日曜日/17:45-18:30

担当:廣瀬 稔起



合言葉は
“新しい自分に出会う”
まずは一度ご体感ください！

※開始時刻までに各スタジオへお越しください。途中からの参加は受付いたしかねます。