

November 20 - 21

Move Fit Camp 2010

RCH Studio 提供 'Move Fit Camp'

二日間:

- Workouts/fitness
- Music
- Dance
- BBQ!

Kyoto, Japan



日程:

1日目 -

11AM - 4PM

トップコーチ・ライアンのボディトレーニング入門セミナー

4 PM - 6PM

CSTインストラクター・キャシーの

DanceFit入門セミナー

6PM -

ダンスショー& BBQディナー

2日目 -

9AM - 10AM

ライアンのモーニング・ヨガ

10AM - 12PM

CSTインストラクター敦子の

ウィンタースポーツトレーニングセミナー

12PM - 12:30PM

終了

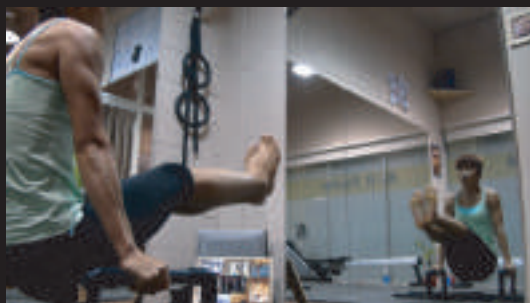
featuring: **CST Faculty Ryan Hurst**



CST(サーキュラー・ストレンクス・トレーニング)は自然な動きを基本とした完全な健康作りのプログラム。CSTは三つのパターンにより構成されている。関節の構成の運動であり、ヨガの流れを取り入れた体操と、道具を使ってパワーと筋肉をつけるトレーニング。

and CST Instructors

Kathy Lucas & Atsuko Okada



Camp Cost

Day 1 - ¥4,500

Day 2 - ¥2,500

Both Days - ¥6,000!

場所は京都 / 叡山電車・修学院駅。詳しくは下記のアドレスまで。

cstjapan.com