

# EVENT LESSON

2025.3.20 THU

有料イベント

料金 各クラス 550円(税込)

定員 各クラス 50名

イベント

12:30-  
60min

## BODYCOMBAT

AKARI  
×  
久保木

パンチやキックなどの格闘技全般の動きで全身シェイプアップ・ストレス発散を目指す有酸素プログラム!!

13:50-  
60min

## UBOUND

ISHIDA  
×  
まい  
×  
GAKU

1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素プログラム!!  
体力・バランス向上と共に心肺機能の向上も期待できます!!

15:10-  
60min

## BODYPUMP

AKARI  
×  
内村

バーベル・プレート・自重を使いながら音楽に合わせて前進まんべんなくトレーニングを行うプログラム!!  
シェイプアップを目指したい方にオススメのクラス!!

16:40-  
60min

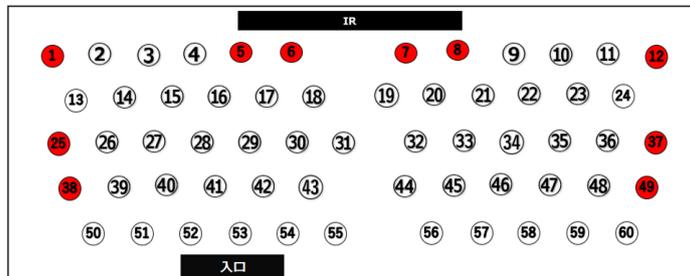
## BODYATTACK

AKARI  
×  
ISHIDA  
×  
GAKU

ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを合わせた全身ワークアウトプログラム!!

【予約開始日】 2025年3月6日(木) 10:00~

- ・通常WEB予約の枠は使用しません
  - ・予約位置は当日3Fにて抽選を行います(レッスン開始30分前)
  - ・入金レッス当日までに必ずお済ませください
- ※入場時は入金証明カードをご提示ください



【当日参加位置】