

2025 FINAL SPECIAL LESSON

12/24(水)、26(金)、27(土)



12/24(水)①11:00~11:30 ワークアウトステップ



ステップ台を使って、音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。下半身を中心に全身の筋力・機能性UPを目指します。レッスン初中級者におすすめです！

一言:Are you ready ?

12/26(金)②11:00~11:30 バーベルエクササイズ



バーベル(重り)を使用した筋力トレーニング系です。音楽に合わせてトレーニングするので楽しくエクササイズにチャレンジできます。

一言:レッツゴー！

12/27(土)③12:30~13:00 格闘技エアロビクス



格闘技の動きを応用した全身を使う有酸素運動です。普段行わない動きで、少し変わった刺激を味わえるプログラムです。

パンチやキック、総合格闘技の動きを音楽に合わせて行います！

一言:ファイヤー！

〈注意事項〉

入場はレッスン開始10分前からです。途中入場、途中退場は安全上の為、ご遠慮いただいております。

事前予約受付中！！

参加費:施設利用料のみ！
詳しくはフロントにてお尋ねください！