



	スタジオ
9:00	
9:30~10:15	ボディパンプ45
10:00	渡辺
10:35~11:35	ボディコンバット (有料/定員45名) 渡辺・江波戸・内山
11:00	
11:55~12:55	だれでもヨガ
12:00	nao
13:00	
13:15~14:15	やさしいエアロ& バランスコーディネーション (有料/定員45名) nao
14:00	
14:35~15:35	エアロジョイントスペシャル (有料/定員45名) 鈴木・nao
15:00	
15:55~16:55	ボディパンプ
16:00	KOZUE
17:00	
17:15~18:00	こころヨガ
18:00	KOZUE
19:00	
19:00~19:45	シェイプエアロ
20:00	鶴見
20:30	
21:00	21時 閉館

ついにあの同級生コンビが初共演
パワフルエネルギー溢れるボディコンバットをお届けします
2024年LASTFIGHT一緒に燃焼しましょう！

初めての方でもチャレンジしやすいエアロビクスのショート
クラスとバランスコーディネーション
この2つのプログラムが楽しめる特別レッスンです。
～バランスコーディネーションでどんなクラス？～
簡単なストレッチ・筋トレ・関節ほぐしで姿勢をよくし、
日常動作がとて楽になる機能改善プログラムです。
※ フェイスタオルをご持参ください。

♡♡♡♡♡ エアロジョイントスペシャル ♡♡♡♡♡
♡♡♡♡♡ 第2弾 ♡♡♡♡♡
エアロ好きなみなさん大集合！
初中級レベルでたっぷり60分
年末楽しく♪
レッツ エンジョイ

～ご予約方法～
【受付】12月21日(土)13:00～ マシンジムカウンター
電話受付は12月23日(月)10:00～
【料金】500円
一回利用の方はレッスンチケット又は回数券1枚が別途必要
となります。
レッスン開始15分前までに入金を済ませトレーニング室前
にお集まりください。
～入金について～
12月21日(土)より入金可。
ご予約後、申込書持参の上、フロントで入金してください。
キャンセルによる返金は前日までの手続きとさせて
いただきます。