

★BODYCOMBAT ADVANCE TECH★

12:30-14:15(105MIN)

最初の40分で4種類の動きを解説・練習します。

(スーパーマンパンチ・ドロッピングエルボー・イバーシブサイドキック・ジャンプニー)

60分クラスは上記の動きが入った曲を一部選曲いたします。

担当：テクニッククラス（土田）・60分クラス（土田・中垣）

祭 有酸素祭り

(日ごとに秋の色が深まってきました。夏の疲れが出ませんように。スペシャル)

開催日：9月23日（土・祝）

定員：各20名

価格：（定期有）各2,500円／（定期無）各3,500円

※2本セット 4,500円（定期有の方のみ）

申込開始日：9月9日（土）12:15（店頭のみ）

※申込順での入場となります。 ※申込と同時のご入金となります。

※いかなる場合でも返金はいたしかねます。

★CHALLENGE BODYATTACK★

15:15-17:00(105MIN)

最初の40分でプッシュアップや有酸素運動などをたっぷり行い、事前疲労してから、60分クラスを行います。

燃え尽きること間違いなしの105分です！

担当：チャレンジクラス（田中）・60分クラス（田中・土田）