



色んな種類が盛り沢山♪

スタジオ イベント

2025 **2.24** 月 10:00~16:00
多目的室C・D



横山



丸山(武蔵境)



KANAMI(八王子)



江波戸



養父



受付方法:2月8日(土)19:00~総合受付予約開始 2月9日(日)15:00~電話予約開始
当日の流れ:各レッスン開始15分前に現地でご入場順の抽選を行います。
※キャンセルする場合は事前にご連絡をお願いいたします。

- ①背骨コンディショニング ~反り腰改善~
背骨の歪みを矯正し「反り腰の改善」を目指します。
- ②ボディバランス ヨガや太極拳などの動きを使って、ココロとカラダを「整えます」。
- ③ボディパンプテック&60 引き締め最強のトレーニング!「基礎から丁寧に」行います。
- ④ボディコンバットテック&60 ストレス発散にはコレ!「かっこよく動ける練習」をしてスタート!

- ①10:00~11:00 定員:20名 800円 横山
 - ②11:15~12:15 定員:40名 1,000円 横山・丸山
 - ③13:00~14:15 定員:15名 1,200円 江波戸・丸山・養父
 - ④14:45~16:00 定員:40名 1,200円 江波戸・KANAMI・養父
- ※価格は全て税込
当日9:30以降に総合受付にてお支払いをお願いします。
「現金」のみ可能。

サイデン化学アリーナ
TEL: 048-851-5050

