

SPECIAL EVENT LESSON

BODYATTACK

2024.4.29 MON 16:45～18:00

BODYATTACKとは…

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。初めから無理せず、少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的。初心者からBODYATTACKマニアまで、プログラムを終える頃にはエネルギーに満ち溢れ、達成感でいっぱいになるはずです！

2024年4月29日(月) 16:45～18:00 定員：50名

BODYATTACK【有料】 担当：AKARI×ISHIDA

今回はテクニック付き!! BODYATTACKに出てくる動作などの解説を行ってからクラスをスタートするので初めての方も安心してご参加頂けます。この機会にぜひご参加ください!!

❖ 詳細 ❖

【料金】 550円(税込)

【入金】 フロントにてお支払いをお願い致します。(4/15～お支払い可能です。)

※当日、レッスン開始30分前までにご入金お願い致します。

※現金のお取り扱いはございません。

【申込】 4/15(月) 10:00～申込開始

ジェクサーWEBサービスよりご予約をお願い致します。

※申込方法は別紙ご確認ください。

【受講位置】 受講位置は当日3Fにて抽選を行います。(レッスン開始30分前)

△入金時にお渡しする入金証明カードご提示にて抽選可能です。必ずご持参ください△