

😊 イベントレッスンのご案内😊

LES MILLS
『 **BODYATTACK** 』
12月23日(日)

17:30～18:30(60分)

担当: 清水春希

ジェクサー新規プログラムが四谷店にも登場！
高強度のエアロビクス動作、走って飛んで心肺機能を向上！脂肪燃焼効果も大！
皆様のご参加お待ちしております。

『 ジェクサーエアロ初中級plus』
12月24日(月)

13:20～14:20(60分)

担当: 尚武

エアロビクスに慣れて来て次のステップアップへのきっかけを作るクラスです。 初中級エアロではありますが、よりコリオを楽しむ動きがプラスされているクラスです。

LES MILLS
『 **BODYCOMBAT** ジョイント90』
12月24日(月)

17:30～19:00(90分)

担当: 下野&室町&山本

人気インストラクターによるジョイントコンバット！
格闘技全般の動きでしっかり追い込んでいきましょう！

『  Suspension Fitness 』
12月26日(日)

20:55～22:10(75分)

担当: SACHIO

軽快な音楽に合わせて楽しく有酸素運動をしていきます。
筋トレの要素も強く、引き締めたい方や汗をかきたい方にオススメの一番運動量の多いクラスです。皆様のご参加お待ちしております。

『 毎年恒例108本プッシュアップ！』
12月28日(金)

22:10～22:30(20分)

担当: 末吉康俊

毎年恒例の動き納めとしてトレーニング！
みんなで108本成し遂げましょう！！

『 毎年恒例108本スイム！』
12月28日(金)

19:30～22:00(150分)

担当: 安達正明

毎年恒例の泳ぎ納めとしてトレーニング！
みんなで108本成し遂げましょう！！
※3コース使用致します

『 走ろう会年末皇居ラン！』
12月28日(金)

19:30～21:00(90分)

担当: 箕輪勇樹

年末ラストラン！皆さんで皇居を1周して走り納めをしましょう！

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷