

8/11(火・祝)イベントレッスン詳細

11:30~12:30

★ジョイントレッスン★

BODY ATTACK60

担当: 藤ヶ崎美奈・RIKUTO・HINAKO



スタジオ A										S	2,200円	7席
インストラクター										A	1,100円	35席
	1	2	3	4	5	6						
7	8	9	10	11	12	13						
	14	15	16	17	18	19						
20	21	22	23	24	25	26						
	27	28	29	30	31	32						
33	34	35	36	37	38	39						
	40	41	42	43	44	45						

参加費: S席2,200円(税込)

A席1,100円(税込)

定員: 45名

お支払い方法: WEB事前決済

申込方法: ジェクサーWEBサービス【イベント】

申込期間: 7/18(土) 13:00~レッスン開始30分前まで

キャンセル期限: 8/10(月) 23:59まで

その他: 期限を過ぎてのキャンセルは、レッスンに参加されない場合でも返金不可となります。予めご了承ください。

★祝日限定 無料イベント★

12:40~13:35

バンドピラティス 担当: 前川尚子



エクササイズバンドを使ったピラティスのクラスです！
バンドを使うことで、使っている筋肉への負荷が明確になり
理想的な動きが身につくようになります。

ヒップを鍛えたい方、背中や脇を引き締めたい方、
片足バランスを楽々と出来るようになりたい方も、ぜひご参加ください。
ピラティス未経験の方も大歓迎です！

17:10~17:55

BODY PUMP HEAVY 担当: 青柳紀映



BODY PUMP HEAVYを受けたことのない方にも
気軽に受けて欲しい、HEAVYをもっと知って欲しい！
そんな思いから実現した無料イベント！
トレーナーの45分クラスを受けられる貴重な機会をお見逃しなく！