

12月29日(木)
2022年 営業最終日 イベントレッスン内容解説

Thankyou for 2022

10:45~11:30
プール
水中ウォーキング45

葉山亜希恵
2022年から2023年の年を
自分の足で越します。
今まで1年の水中ウォーキングの
集大成をお送りします!!



15:00~15:45
プール
アクア

ASUKA×TORI
パワフルな動きを水中で!!
思う存分!!今年最後に
しっかり脂肪燃焼しませんか?



12:30~13:15
Studio Natural
有料イベントWEB
¥1,100(税込)

LES MILLS
BODYSTEP

熊谷×AOI
念願のジョイントレッスン
張り切ってまいります!!
STEP好き集まれー!!



15:20~16:05
Studio Natural

LES MILLS
SH'BAM

有料イベントWEB
¥1,100(税込)



17:30~18:15
Studio Natural

LES MILLS
BODYPUMP

有料イベントWEB
¥1,100(税込)

SATAKE×KYOKA
60分のCOMBATで
今年最後のパンチを
一緒に打ちまくりましょう!!

SATAKE×KYOKA
年末最後!今年一年の締めくり!
PUNP45分しっかり鍛えて
運動納めをしましょう!

家城×KAHO
盛り上がるセットリストで皆さん、笑顔になるはず!
気持ちのいい汗を一緒にかきましょ!

11:35~12:20
Studio Volcano

SHI-YA×KAHO
四谷店から参上!!
SHI-YAインストラクターが帰ってきます!
お尻をがっつり鍛えて
美尻納めましょ!!

Volcano

Wow! HIP

18:35~19:35
Studio Natural
有料イベントWEB
¥1,650(税込)

LES MILLS 60min
BODYCOMBAT

