

9月祝日イベント

9/21(月) 敬老の日



13:00~14:00

デビューイベント ✨
LES MILLS
BODYCOMBAT

長谷川未空 & 小野花音



13:00~13:45

「アクア×MIIT」トレーニング

プールならではの「抵抗」「浮力」を最大限に生かした中強度のインターバルトレーニング「MIIT」とアクアビクスを掛け合わせた45分のトレーニングクラスです。腰や膝の負担が少なく無理なく本格的なトレーニングを体感して頂けます！

効果 🔥 脂肪燃焼 💪 筋持久力、筋力アップ ❤️ 心肺機能、体力アップ

AEAアクアエクササイズインストラクター
ATRIアクアセラピーインストラクター
水中リラクゼーションWatsuセラピスト
健康運動指導士
着脱ゆったり水着開発プロデュース

伊倉希実子

15:25~16:10

LES MILLS
DANCE

柴田有里江 & YUNA



15:00~15:50

50分拡大！パワーヨガ

佐藤亮子



9/22(火) 国民の休日

14:20~15:05

LES MILLS
BODYATTACK

矢内麻美 & 関根隆介



17:00~17:45

LES MILLS
BODYPUMP

YUI & nanako



9/23(水) 秋分の日

9:45~10:30

LES MILLS
BODYBALANCE

門野莉奈 & 長谷川未空



10:50~11:35

LES MILLS
BODYCOMBAT

清水春希 & 長谷川未空



11:10~12:10

【有料イベント】

トリプルステップ

今回は3台を△に並べて楽しんでいきます。手前の横の台で動きを覚えてから移動していきますし、分かりやすく丁寧に進めます。

最終的にコンボ1レベルになります。

このような機会はなかなかないのでぜひ一緒に楽しんでみませんか。

皆様のご参加お待ちしております！

(参加資格、コンボ1ステップに10回以上)

9/2(水)19:00~【イベント予約】から予約！

定員18名限定！※最小適行人数6名

全席¥1650円※WEB申込

佐藤陽子



16:35~17:20

ダンサーズストレッチ

YASUKO

17:40~18:25

Beat it/MJ
完コピマイケル・ジャクソンで
弾けよう!!!

YASUKO



12:30~13:15

45分拡大！アクア

黒鳥奈々美

16:30~17:20

LES MILLS
BODYJAM

YUNA

