

① BODY PUMP クリニック

～より正しく・効果的に動く！～

② BODY PUMP

マスタートークラス★

① BODY PUMP クリニック 場所：11階きつずスタジオ 定員：各回3名
参加費：お1人様2,200円(税込)

セミパーソナル形式でまずはカウンセリング！フォームの確認・修正などを行い、より安全に効果的に動く方法をアドバイスします(30分)。その後実際に30分のレッスンを行い、正しく動くことにフォーカスしていきます★



セッション

01 10:30～11:30

担当：貝沼小誉里

セッション

02 11:40～12:40

担当：貝沼小誉里



セッション

03 13:00～14:00

担当：MUSASHI

セッション

04 14:10～15:10

担当：MUSASHI

② BODY PUMP 60分マスタートークラス★

場所：スタジオA 定員：50名(赤シールの番号)

時間：16:00～17:00

参加費：お1人様550円(税込)

普段できない60分クラス！！

筋トレで全身を追い込んでいきましょう！

ハードな選曲になること間違いなし！



UBOUND

RADICAL FITNESS

8月11日(月・山の日)

イベントレッスンのご案内

aika & BAMBBA

場所：スタジオA 定員：45名（赤シールの番号）

時間：14:30～15:30

参加費：1,100円（税込）



初のコラボレッスン★
暑い夏をUBで乗り越えよう！



UBOUNDは1人用のミニトランポリンを使用した
レッスン♪最高の音楽と私達と一緒に元気に
跳ねて楽しい時間を過ごしましょう！！

