

エッジジャン ベリーダンス

5回で一曲の振り付けを練習していきます。
普段のレッスンでの成果を試してみませんか？
基本的なことの練習をしますので、体のラインがわかるレッスン着でご参加お願いします。
お気軽にご参加ください。

【日時】2010年3月13日(土)

【時間】10:15~11:45(90分)

【対象】初級以上

【場所】2ndスタジオ

【料金】3,150円(税込)

【定員】15名
非会員3,675円(税込)
※別途施設利用料1,570円必要となります。

インストラクター Mayuko

NOB Shock!! KIMAX 格闘技プログラム

実践の動きを取り入れた
究極の格闘技プログラム!!
今回はサンドバックだけでなくピックミットも登場!!
直接打撃を与え、
体の脂肪をノックアウト!!

【日時】2010年3月13日(土)

【時間】18:15~19:35(80分)

【対象】初級以上

【場所】1stスタジオ

【料金】1,575円(税込)

【定員】20名
非会員2,100円(税込)
※別途施設利用料1,570円必要となります。

インストラクター NOB

NOB COMBAT!!

実践の動きを取り入れた
格闘技イベント!
格闘技をやってみたいという方にオススメ。
サンドバック・ミットを使いサーキットまで!!
最後に逆技(間接)にもチャレンジだ!!

【日時】2010年3月14日(日)

【時間】10:00~11:30(90分)

【対象】初級以上

【場所】2ndスタジオ

【料金】3,150円(税込)
非会員3,675円(税込)
※別途施設利用料1,570円必要となります。

【定員】10名

インストラクター NOB

スポーツエアロビクス 特別レッスン!!

『このレッスン用に作成した音楽に合わせて、普段のエアロビクスレッスンでは行わない動きの振付を楽しみましょう!
あ...頭使いますので...』
エアロ好きの方、汗をしっかりとかけたい方
ご参加ください。

【日時】2010年3月14日(日)

【時間】16:00~17:30(90分)

【対象】初級以上

【場所】1stスタジオ

【料金】1,575円(税込)

【定員】20名
非会員2,100円(税込)
※別途施設利用料1,570円必要となります。

インストラクター 甲良 順弘