

# Event Program !!



## 格闘技EXテクニック 12/5(日) 12/12(日)

担当：兵頭

### ースキルアップクラスー

10:30～11:00 パンチ・キック

12/19(日)

10:30～11:00 空手・ムエタイ

場所：Functional Studio

定員：各15名 料金：500円（税込）

格闘技の動きに磨きをかけましょう！  
これから始めたい人も  
更に綺麗な動きを習得したい方も大歓迎！  
レッスンがもっと楽しくなること間違いなし♪



## ZUMBA®

12/29(水)

担当：瀬戸

16:00～17:00 (60分)

場所：Enjoy Studio

定員：30名

料金：1,100円（税込）

世界中で人気のダンスフィットネス！  
曲を楽しみながら  
しっかり動いて脂肪燃焼しましょう！  
今年の踊り納めは是非ZUMBAで！



## Hammock & Hot

担当：雄谷

12/29(水) 15:30～17:00

場所：Functional Studio, Hot Studio

定員：6名

料金：会員3,000円（税込）・一般4,000円（税込）

前半はハンモックを使ったトレーニング、  
後半はHOTスタジオに移動します。  
柔軟性向上、肩甲骨調整により肩こりなどの  
リセット効果が表れます。



## Aero Special Event

12/27(月)

①15:00～15:50 オリジナルジョイントエアロ

②16:10～17:00 オリジナルダンスエアロ

担当：岩橋悠太・大串達彦

場所：Enjoy Studio

定員：各30名

料金：1レッスン 会員2,000円（税込） 一般2,500円（税込）

2レッスン 会員3,500円（税込） 一般4,000円（税込）

東京を中心に活動している  
大串インストラクターとの  
ジョイントレッスン！

2017年ルーキーコンテスト優勝  
リトモアシスタントマスタートレーナー

