

RADICAL FITNESS

4月29日(土)イベント



レッスン名:MEGADANZ

時間:13時00分～
担当:鈴木 春菜



世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。



レッスン名:UBOUND

時間:14時30分～
担当:櫻井 啓他



ミニランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ(高強度)かつミニマムインパクト(膝、足首等への負担の少ない)トレーニングプログラムです。



レッスン名:FIGHTDO

時間:16時00分～
担当:KEN、YUKI、櫻井



キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたプログラムです。

注意事項

- ①当日は整理券など配布いたしません。お支払いが済んだ方から、会場へお入りください。(入場時間はお守りください)
※当日は釣銭のないようお願い致します。
- ②予約につきましては、必ずご本人様をお願い致します。
- ③電話予約不可となります。

【当日の持ち物】

室内シューズ、運動できる服装、飲み物

【当日の流れ】

予約済みの方は、予約画面をフロントスタッフに提示し、券売機でチケットを購入後、レッスン会場にお入りください。当日参加の方は空きがある場合のみ参加可能となります。

4月3日(月)～申込開始

さわやかアリーナ (袋井市総合体育館)
運営: シンコースポーツ株式会社