

Xmasイベント & RADICAL FITNESS 新曲発表会

12/24 (MON)



10:15~11:30 ルーシーダットン ~アロマSP~	大内	定員 35名	深い呼吸と共にポーズを行い、全身のゆがみを整えコリをほぐしていくルーシーダットン。アロマの香りを取り入れ、さらにリラクゼーション効果を高めていきます。
11:45~12:45 UBOUND 新曲発表	尾形	定員 25名	脂肪燃焼、体幹強化などの効果が期待できる、トランポリンエクササイズです。 1月からスタートのNo.47を一足先にお楽しみ下さい!
13:00~14:00 陰ヨガ	瀬谷	定員 35名	リラクゼーションしながら一つのポーズを長い時間キープしていくヨガです。関節の可動域が広がり、柔軟性が向上します。
14:15~15:15 ヨガ	瀬谷	定員 35名	体をゆっくり動かしながら全身のバランスを整えていきます。体が硬いと思う方でも安心してご参加下さい。
15:30~16:00 美BODY	作間	定員 35名	ウエイトプレートを使った全身シェイプアップエクササイズです。肩や腕、お腹などウエイトプレートの程よい重さを利用して全身を引き締めていくクラスです。是非ご参加下さい!
16:20~17:00 スーパーマッスルボンバー ~スーパーマッジョフレーザー~	マッスルK マッスルB	定員 23名	バーベルを使用した、筋コンディショニングエクササイズです! 部位ごとに重さを設定し、全身を隅々まで鍛えていきます。スーパーマッジョフレーザーが送る衝撃のエクササイズを是非ご堪能下さい! ~スーパーマッジョフレーザーから皆様へ~ マッスルK⇒年末に程よい筋肉痛をお届けしマッソ! マッスルB⇒皆さん覚悟はよろしいですか?
17:15~18:15 FIGHT-DO 新曲発表	大友	定員 35名	全身の筋力、筋持久力、敏捷性などを効果的に向上させることができる格闘技系有酸素エクササイズです。 1月からスタートのNo.67を一足先にお楽しみ下さい!

12/25 (TUE)



10:15~11:00 オリジナルエアロ	齋藤	定員 35名	「クリスマスソング」にマッチした振付を2つ作ります。歩く動作やジャンプ動作等を組み合わせ、楽しみながらも脂肪燃焼や心肺機能の向上などの運動効果が期待できるクラスとなっております。是非ご参加下さい!
11:15~11:45 RADICAL POWER	齋藤	定員 25名	バーベルを用いて音楽に合わせて行う筋コンディショニングエクササイズです。低重量、高回数で引き締まった体を作っていきます。今回は通常レッスンとなります。 新曲発表は12月29日(土)です!
12:00~13:00 OXIGENO 新曲発表	磯田	定員 35名	柔軟性、筋肉調整、姿勢改善などに効果がある調整系エクササイズです。 1月からスタートのNo.50を一足先にお楽しみください!
13:15~14:00 青竹WALK+青竹劇ジョー ~マッジョの少ジョー~	大内 佐藤(真)	定員 20名	リズミカルな音楽に合わせて、楽しくハーフポールを上り下りし、足裏にたくさんあるツボを刺激していきます。足裏を刺激することで、全身の血行が良くなり体がポカポカに! クリスマスにちなんだ青竹劇ジョーもお楽しみ下さい。
14:15~15:00 マッスルカーディオ	松崎	定員 35名	自重による筋力トレーニングとシンプルな弾む動作を取り入れた有酸素運動を交互に行う、サーキットトレーニングです。クリスマスプレゼントに「筋肉痛」と「たくさん汗」をご提供できる様に準備してお待ちしております。
15:15~15:45 / 18:15~18:45 MEGA DANZ	佐藤(奈)	定員 35名	ラテンダンス、ジャズダンス、HIP-HOPなど世界のあらゆるダンスを集めたダンスエクササイズです。爆発的な楽しさを生み出し、シェイプアップ効果も期待できます! 今回は通常レッスンとなります。 新曲発表は12月30日(日)です!
19:00~20:00 ルーシーダットン ~アロマSP~	大内	定員 35名	深い呼吸と共にポーズを行い、全身のゆがみを整えコリをほぐしていくルーシーダットン。アロマの香りを取り入れさらにリラクゼーション効果を高めていきます。
20:15~20:45 ファットバーン	磯田 佐藤(真)	定員 25名	バーベルを用いて筋力トレーニングとエアロ・ステップの有酸素運動を合わせたサーキットエクササイズです。体を引き締め、脂肪を燃焼させていきます。是非ご参加下さい。
21:00~22:00 X55 新曲発表	尾形	定員 30名	ステップ台とウエイトを用いて全身を刺激する、全身シェイプアップエクササイズです。 1月からスタートのNo.57を一足先にお楽しみください!

申し込み
開始日

会員予約開始 12月1日(土) 12:00~

一般予約開始 12月8日(土) 12:00~

※電話もしくはフロントにてお申し込み下さい。
また、定員後は、キャンセル待ちでお受け致します。

~デイトム・アンダー30・マイスタイル会員

時間外利用について~

【料金】

時間外利用料(通常¥970) → ¥500(税込)

体験料(通常¥2,160) → ¥1,080(税込)