

ハロウィンZUMBAイベント



10月27日(日)



時間：14:00～15:00

定員：40名(先着順)



参加料：・Mパス会員(マスター・ジム)は
500円(受付にてお支払い下さい)



・一般の方はジム利用券
+600円(受付にてお支払い下さい)

電話か受付にて申し込みください ※複数もOK
(10月12日 10時から受付開始)



踊って・笑って・燃えろ ZUMBA



担当:水崎



担当:高木



承認NO.29534

定員20名

小学生対象

有料レッスン

キックボクシングスクール



10月27日(日)

12:30~13:40(70分間)

2階スタジオにて

参加費1,000円

(受付か電話にて申込・当日までにお支払いください)



**前半は基本のパンチ・キックの練習を行い、
後半はパンチングミット・キックミットを打って蹴りますよ!**



担当スタッフ：長谷川康也

初代Jネットワークキックボクシング連盟
ヘビー級チャンピオン

運動の目的

- ・全身の筋力up
- ・バランス力up
- ・反射神経up
- ・瞬発力up
- ・動体視力up
などなど。

そして、

**自分をコントロールできる
強いココロを!!**

**裸足で行いますのでシューズは必要ありません。
動きやすい服装でタオル・飲み物をお持ちくださいね。**



10月27日(日)



スポーツの秋

特別フール無料イベントレッスン

10：30～11：15

エンジョイアクア45

担当 柳竹

11：30～12：15

ワンポイント45

担当 川崎

