

11月は、エコーピアで特別レッスンやります！

日時：平成29年11月18日（土） 場所：エコーピア アリーナ

料金：1クラス420円 ※スタジオフリーパス・スタジオ回数券両方使えます！

13：00～14：00 ストレッチエクササイズ：荒浪 I R

普段ストレッチしにくい部分を気持ちよく伸ばしていきます

また、自宅でも出来るストレッチを紹介！タオルをお持ち下さい。

14：15～15：15 マーシャルアーツ：荒浪 I R

久しぶりに復活の格闘技系エクササイズ！

パンチをたくさん打ってストレスを発散しましょう！

15：30～16：45 ZUMBA 75：飯塚 I R と愉快的な仲間たち

ZUMBAの75分拡大版！皆さんで楽しく汗をかきましょう！

普段、参加できないクラス等を受けられるチャンスです！
皆様のご参加をお待ちしております。

