

KAJIインストラクター LESSON

8月9日(月・祝) @ 品川健康センター 7階ホール

Group Fight 13:00~14:00

【料金】1,100円(税込) 【定員】35名

7階に更衣室を設けます。荷物等のご自身で管理をお願い致します。

※ジム・他スタジオプログラム・ロッカー・ジャグジーをご利用の方は別途施設利用料がかかります。

7/25(日)11:00より予約開始 ※7/25は電話予約のみ

お支払いは当日レッスン前に4階フロントにてお願い致します。

8月9日(月・祝) @ 荏原健康センター

Group Power 16:00~16:45

8月15日(日) @ 荏原健康センター

Group Power 10:00~10:45

Group Fight 11:15~12:00

【定員】各16名 ※当日レッスン開始30分前に参加券配布

施設利用料400円(税込)でご参加いただけるフリープログラムです。

Group Power パーベルを使用したエキサイティングな音楽に合わせて全身の筋力トレーニング
Group Fight 総合格闘技の動きを取り入れ、心肺機能向上、ストレス解消のエクササイズ

【営業時間】 平日・土曜 9:00~20:00

※2021年8/22(日)まで 日曜・祝日 9:00~18:00