

ビナスポ4周年祭イベント

11月1日(木)

BODY PUMP 45

バーベルを使用し、低負荷高回数のウェイトトレーニングを行う有酸素運動です。

- 日 時：11月1日(木) 19:30~20:15 (45分)
- 場 所：レクリエーション室
- 参加費：420円 ■定 員：18名
- 担 当：大野 亮久

30分→45分に拡大!
脚、お尻、肩のメニュー追加です

BODY COMBAT

格闘技の動きをベースにした集団エクササイズです。

- 日 時：11月1日(木) 20:30~21:30 (60分)
- 場 所：レクリエーション室
- 参加費：600円 ■定 員：30名
- 担 当：大野 亮久・佐藤 幸一 (コナミスポーツクラブ厚木)

直営店インストラクターと
ジョイントレッスン

～チェア～

椅子ヨガ

初心者の方、身体の硬い方、膝や腰に不安のある方、どなたでもご参加いただけます。

椅子を使って行うやさしいヨガです

11月2日(金)

- 日 時：11月2日(金) 11:15~12:00 (45分)
- 場 所：レクリエーション室
- 参加費：420円
- 定 員：20名
- 持ち物：タオル(手ぬぐい)、飲み物
- その他：シューズ不要です。足のセルフマッサージを行いますので、5本指ソックスが望ましいですが、すぐに脱ぎ履き出来るソックスでお越しください。
- 担 当：潮 和美

11月3日(土)

BODY COMBAT

- 日 時：11月3日(土) 14:00~14:50 (50分)
- 場 所：小多目的室
- 参加費：500円 ■定 員：60名
- 担 当：大野 亮久

人数拡大!!
初めての方も
久しぶりの方も 大歓迎!!
みんなで楽しく♪

BODY PUMP

- 日 時：11月3日(土) 16:10~17:10 (60分)
- 場 所：レクリエーション室
- 参加費：600円 ■定 員：18名
- 担 当：大野 亮久・對馬 匠

土曜日にシェイプアップしたかった方、
お待たせしました!
一緒にシェイプアップしましょう!

11月4日(日)

BODY PUMP 60

- 日 時：11月4日(日) 12:15~13:15 (60分)
- 場 所：レクリエーション室
- 参加費：600円 ■定 員：18名
- 担 当：對馬 匠

45分→60分に拡大!
60分レッスンを
ご体験下さい

- 受付開始日
10月19日(金)
10:00~
- 入金締切
10月28日(日)

11月5日(月)

BODY PUMP 45 ※TB(トータルボディ)

- 日 時：11月5日(月) 13:05~13:50 (45分)
- 場 所：レクリエーション室
- 参加費：420円 ■定 員：18名
- 担 当：對馬 匠

腕のトレーニング
追加で
全身シェイプアップ

～皆様のご参加をお待ちしています～

電話でのご予約も承っております。
※TEL:046-259-9450
10月28日(日)までに入金がない場合はキャンセルとさせていただきます。
入金後の返金はいたしません、ご了承ください。

※回数券利用可
※ワンデーパス利用不可