Xmas Party

Xmasスペシャルレッスン!

Lesson1 13:00～ 45分間
市川 誠のできるカナ？エアロビクス45

Lesson2 14:00～ 90分間
Xmas ジョイント！ZUMBA PARTY

ナマーラスタッフと語らう夕べ

第2部
16:00～
ナマーラスタッフと語らう夕べ
ビールパーティー
参加費2,000円

第1部
13:00～45 市川誠のできるカナ？エアロビクス45
14:00～90 Xmas ジョイント！ZUMBA PARTY
参加費500円

1ポイントトレーニング

自宅でできるヒップアップトレーニング♪♪

ヒップレイズ
足裏で天井を押し込む様に動かしましょう！
20回×2～3setを目標に!!

なまーらだより。

営業時間

12/29(金) 12:00～21:00
12/30(土)～1/2(火) 休館日
1/3(水) 12:00～18:00

お間違えない様、お願い致します。

バランス合格!!

「ボディアタックを取りに行く」説が浮上していた杉本です。(笑)
アタックではなく、バランスでした!!
こっそり練習を頑張ったかいあって
無事に合格することができました!
まだまだガッチガチな身体ですが、
これから皆さんと一緒にクラスを作って
しなやか杉本に変身していこうと
思います!
よろしくお願いいたします☺♥