



2017

Anniversary Fair



インストラクターの個性炸裂！超限定レッスンを楽しもう！

燃焼スペシャルレッスン



★LESSON LINE UP！ あなたはどのレッスンで燃やす？

*定員の表記のないものは30名です

▼『クムラ式サーキット&ルーシー』 くむら みわ

7月13日（木） 12:15～13:25（70分） /定員25名 ※1

インストラクター自身の体を変えた渾身のトレーニング！ステップを使った有酸素と筋トレで、効率的にキレッキレボディを目指そう！クールダウンはルーシーダットンで心身をリフレッシュ。筋トレ女子&男子大歓迎！



▼『Tae Bo® テクニック&ミット』 庄野 芳子

7月17日（祝・月） 10:15～11:15（60分） Tae Bo® テクニック

8月26日（土） 12:30～13:00（30分） Tae Bo® ミット /定員15名

13:05～13:45（40分） Tae Bo® 通常レッスン ※2

限定アレンジで200%燃焼！『Tae Bo®テクニック』ではパンチやキックのフォームを丁寧に練習するので、いつもより燃焼効果パワーアップ！テクニックを極めましょう！

『Tae Bo®ミット』では、グローブでとにかく打ちまくってストレス発散しましょう！

▼『タイキックシェイプ』 鈴木 雄三

7月23日（日） 12:45～13:30（45分）

タイの国技・ムエタイを体験できるチャンス！やったことない方集合！

元プロキックボクサーのインストラクターと立ち技最強とも言われるムエタイをエクササイズで楽しもう！



▼『WファイティングEx.』 NOBU & 鈴木 雄三

8月6日（日） 17:00～17:45

汗の量はヴィムNo.1とも噂されるファイティングEx.がWインストラクターに！NOBU先生のパワフルな動き&鈴木先生のキレッキレな動きで超・完全燃焼！



燃焼促進！ご参加の方にはVAAMウォータープレゼント！
お申し込みは当日2階フロントにて！

※1 7月13日（木）コクーンコアシェイプは、上記のレッスンに変更となります

※2 8月26日（土）Tae Bo®は時間を変更して実施します