

ココロもカラダもきとときに！ 一年間ありがとうございました！

# 年末イベント一覧

12/23  
(金・祝)

ジョイントDAY!

かんたんエアロ  
&ハラシメSP

11:00 ~ 11:45

30分くらいのエアロピクスと  
腹筋運動をしますよ!



岩橋あかり

デビュー記念!

かんたん  
ステ〜ッフ。

12:30 ~ 13:15

ATSUSHI SHIMAKURA



MAKOTO YOSHIDA

FIGHTDO

#59 新曲発表会

14:00 ~ 15:00

有料プログラム 詳細はポスターにてご確認ください



akari

haruna

RADICALPOWER

#37 リリース

15:30 ~ 16:15

定員22名/30分前より整理券を配布いたします。



yasu

miho

12/25  
(日)

GROOVE 60SP

X'mas 特別ジョイント

14:30 ~ 15:30



はる奈



あつし

12/28  
(水・短)

めざましストレッチ  
& 貯筋 ex 伝授!

10:00 ~ 10:45



前田昌宏

らくちんアクア

45分感謝スペシャル

11:00 ~ 11:45



小池真由美

年末恒例!! 14:10 ~ 16:00

ラディカルチャレンジ100分間!



定員40名/ジム内カウンターにて申込受付中!!

12/29  
(木・短)

めざましエ〜アロ?!



河上 剛

ストレッチを組み込んだ  
のびのびエアロです!

10:00 ~ 10:45

UBOUND

#39 リリース

11:15 ~ 12:00

定員25名/30分前より整理券を配布いたします。



松村憲男

三村有紀

RITMOS

〜ベストセレクション2016〜

13:00 ~ 14:00



UNO



YUKA

MAMI

バックナンバーの中から  
3人が厳選したベスト2016  
スペシャルレッスン!!

有料プログラム/詳細はポスターにてご確認ください

エアロマラソン 2016

ノンストップ90分?!

14:30 ~ 16:00

かんたん・エンジョイエアロくらいの内容で楽しく動きます!



三村

河上

松村



APASPORTSCLUB