

9月16日(月祝)

NEW RELEASE PARTY

9月16日(月祝)は好評の
NEW RELEASE PARTY!

| | | |
|-------|---|--|
| 15:00 |  | ボディバランス 105 15:00~16:00 ゆりな・篠田裕太 |
| 15:30 | | |
| 16:00 | | |
| 16:30 |  | ボディジャム 109 16:30~17:30 todo・尾崎克仁 |
| 17:00 | | |
| 17:30 | | |
| 18:00 |  | ボディコンバット100 18:00~19:00 ゆりな・篠田裕太・尾崎克仁 |
| 18:30 | | |
| 19:00 | | |

| | |
|-------|--|
| 15:00 | 【ボディバランス105】 みんながそれぞれのタイミングや回数など 選んで動けるここ最近の流れはそのままかなと 今回も心地よさを期待しています。 ゆりな・篠田もそれぞれの動きをするので みなさんも選びやすく動きやすいですよ。 |
| 15:30 | |
| 16:00 | |
| 16:30 | 【ボディジャム109】 今回はどうなることやら。 きっとむずいんだろうなーwww でもなんだかんだ最終的には 楽しく踊れちゃうんだからジャムって最高! |
| 17:00 | |
| 17:30 | |
| 18:00 | 【ボディコンバット100】 ボディコンバットもついに100に到達! パンプ130、アタック125、ジャム109 バランス105…コンバットは意外と若いんです。 まだまだ進化の伸びしろは盛りだくさん! みんなで戦いましょう!楽しみましょう! |
| 18:30 | |
| 19:00 | |

9月23日(月振休)は ボディコンバットの歴史を感じて

9月23日(月振休)

HISTORY OF BODYCOMBAT

ボディコンバットをまだやったことない人は
「はじめてのボディコンバット」がおすすめ!
まずはあなたのボディコンバットヒストリーの
はじめの一步を踏み出しませんか?
もちろん慣れている方ももう一度テクニックの
確認をしてより安全に効果的に取り組むのもアリ!

ここからは尾崎が思うボディコンバットの進化です。
ボディコンバット**30番台**ではカポエイラが登場
これまでにない格闘技の動きを体験できました。
40番台ではMMA(総合格闘技)スタイルが確立され
より動きのバリエーションが増えていきました。
50番台ではよりスピードや強度が上がり
ボディコンバットの運動効果の可能性が広がりました。
60番台ではMMAスタイルとしての
プッシュアップやスプロールなどがクラス中盤で登場し
HIITやファンクショナル、コアといったトレーニングの
トレンドを格闘技エクササイズで一早く取入れました。
70番台ではより機能的な動きにフォーカスをあて
ウォーミングアップからコアを意識するなどの
試みもあり進化を加速させていきました。
80番台(正確には83番)時にoaoaがオープン!
動きはフィットネスからより格闘技に近く!
ムエタイで運動ピークをむかえよりタフに。
90番台でクラスの早い段階で心拍数を上げ
下半身を使うなどスタミナ・パワー・スピードの強化
トレーニングがさらに進化、また敢えてのトリッキーな
動きでサプライズの楽しみの要素も増えました。
100番をやってみなさんの感想も教えてください。

| | | | |
|-------|--|---|-------|
| 11:00 |  | (動きの解説・練習30分+クラス30分) はじめてのボディコンバット 11:00~12:00 尾崎克仁 | 11:00 |
| 11:30 | | | 11:30 |
| 12:00 | | | 12:00 |
| 12:30 | | | 12:30 |
| 13:00 |  | ボディコンバット30~59 13:00~14:00 尾崎克仁 | 13:00 |
| 13:30 | | | 13:30 |
| 14:00 | | | 14:00 |
| 14:30 |  | ボディコンバット60~99 14:30~15:30 ゆりな・篠田裕太 | 14:30 |
| 15:00 | | | 15:00 |
| 15:30 | | | 15:30 |
| 16:00 |  | ボディコンバット100 16:00~17:00 ゆりな・篠田裕太・尾崎克仁 | 16:00 |
| 16:30 | | | 16:30 |
| 17:00 | | | 17:00 |

 ゴールド・レギュラー会員…500円 ビギナー会員…1000円 スポット会員…1800円
 ゴールド・レギュラー会員…1000円 ビギナー会員…1500円 スポット会員…2400円