



アスリエ与野 12月イベントレッスンスケジュール案内

【12月1日(金)～12月29日(金)】



12月5日(火) 12:00～12:30 ≪ウェルネススタジオ≫ バンド&筋トレ(30) 550円 齋藤 圭輔 バンドトレーニングと筋カトレーニングを一緒に行うクラスです。初心者の方も気軽にトレーニング出来ます。 	12月16日(土) 11:30～12:30 ≪フィットネススタジオ≫ リトモス ～スペシャルレッスン～ 550円 笹井ひろみ 与野店にて長年レッスンをしてきた笹井インストラクターが1日限定のスペシャルレッスンをします！楽しく、気持ちよく汗をかいて、寒い冬を吹き飛ばしましょう！ 	12月16日(土) 12:45～13:35 ≪フィットネススタジオ≫ チャレンジ ～スペシャルレッスン～ 550円 笹井ひろみ 	12月17日(日) 12:15～13:15 ≪フィットネススタジオ≫ ファイドウ ～スペシャルレッスン～ 1,100円 三浦 剛 ラディカルフィットネスマスタートレーナー三浦剛によるファイドウ・パワーカーディオスペシャルレッスンです！マスタートレーナーによるレッスンに参加するチャンス！ぜひ、ご参加ください。   	12月17日(日) 13:30～14:30 ≪フィットネススタジオ≫ パワーカーディオ ～スペシャルレッスン～ 1,100円 三浦 剛 	12月19日(火) 12:00～12:30 ≪ウェルネススタジオ≫ バンド&筋トレ(30) 550円 齋藤 圭輔 バンドトレーニングと筋カトレーニングを一緒に行うクラスです。初心者の方も気軽にトレーニング出来ます。 	12月19日(火) 13:20～14:20 ≪フィットネススタジオ≫ リトモス ～小物スペシャル～ 550円 柴田 朱美 スカーフやバンダナ、扇子、タオル、キャップなど小物を使用する曲を選曲！一風変わったリトモスをお楽しみください。  
12月23日(土) 13:45～14:45 ≪フィットネススタジオ≫ リトモス 新曲発表会 550円 井上 裕史 2024年1月～のリトモス新曲を一足先にお楽しみいただけます！ 	12月23日(土) 17:00～17:45 ≪フィットネススタジオ≫ X55(45) ～クリスマスVer～ 550円 本木 由紀 クリスマスに因んで「赤」「白」「緑」のウェアを着て、X55を楽しみましょう！仮装もOK！  	12月23日(土) 10:20～11:20 ≪フィットネススタジオ≫ オリジナルヨガ ～清浄(せいじょう)編～ 550円 森山 孝子 1年の終わりに自身の心身をスッキリ綺麗に清くしましょう。ゆっくりと心穏やかにヨガを行います。 	12月24日(日) 9:45～10:45 ≪フィットネススタジオ≫ オリジナルヨガ ～知足(ちそく)編～ 550円 森山 孝子 「知足(ちそく)」とは自身の持っている物で満足すること。他人とは比べず自分の内面を見つめなおすヨガを行います。 	12月24日(日) 12:15～13:15 ≪フィットネススタジオ≫ ファイドウ 新曲発表会 550円 須山 幸夫 2024年1月～のファイドウ新曲を一足先にお楽しみいただけます！  	12月25日(月) 10:00～10:45 ≪スイミングプール≫ ベーシックアクア45 ～クリスマスソングVer～ 550円 小久保 恵 クリスマスソングに合わせてアクアビクスを楽しみます。  	12月26日(火) 14:00～15:00 ≪ウェルネススタジオ≫ 免疫力アップヨガ 550円 加藤 剛 冬は免疫が下がりやすい季節…。ヨガで体調も整えて1年の疲れを癒しましょう。 



12月は全店イベント月間



12月はスポーツスパアスリエ全店でイベントレッスンを開催しております！

様々なレッスンに参加したい！そんな方には、店舗利用出来るギフトチケットを通常5枚8,250円(3ヶ月期限)のところ…

4枚4,950円！！(2024年3月末期限)しかも特別に全店利用できます！

お得な価格でご購入いただけますので、この機会にぜひお買い求めください。

