

11月29日(金)

筋肉の日 KIN-NIKU



EVENT

1

GYM EVENT



① 利きダンベル当て!

【開催時間】 14:00~17:00 【開催場所】 B1F 催事スペース

3つのダンベルの中から引いたカードと同じ重さのダンベルを当てるゲーム! 当てられた方に粗品プレゼント!
※お1人様1回限り

② ストリクトカール大会

【開催時間】 19:30~20:30 【開催場所】 B2F ジム ダンベルエリア

壁に背中とお尻を密着させ反動を使わずに行うアームカールの重量を競う大会。

EVENT

2

STUDIO 筋肉の日特別レッスン&Wポイント

① 15:40~16:40 サバイバルMMA 担当:沙弥子

キックボクシングエクササイズに寝技の補強を追加し、総合格闘技の要素をしっかりと味わえるクラス!

② 16:55~17:55 LATINATION 担当:Gabo

色々なジャンルのダンスを楽しみながら、リズム感と体幹力もアップする楽しいプログラム!

③ 当日は、スタジオ全クラス スタジオスタンプラリーダブルポイント!



EVENT

3

PRO SHOP

11月29日(金)~12月5日(木)

ワゴンセール

GOLD'S GYM

YOKOHAMA BASHAMICHI