

AQUA八千代台 4周年記念イベント

2025/03/09(日)
アンドレ柿塚

ブラジル生まれ、茨城育ち
STRONG NATIONマスタートレーナー
パーソナルトレーナーとしても活動
東京都内を中心に千葉でも活躍中！

AQUA八千代台
初上陸！

ストロングネーション45

1stスタジオ 10:15～11:00(定員37名)

参加費
¥1,000
(税込)

承認No31425

STRONG
NATION

STRONG NATION®は音楽と動作がシンクロした新感覚プログラムです。
筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて強度変換し、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。楽しみながら本格的なトレーニングが行える格闘技要素も入った新しいカタチのHIGHインパクトなワークアウトです



ZUMBA60

1stスタジオ 11:15～12:15(定員37名)

ZUMBA

参加費
¥1,500
(税込)

承認No31426

ZUMBA®はラテン系の音楽とダンスを組み合わせたエクササイズです。パーティで盛り上がるように踊って、心肺機能と筋力を鍛えます。楽しみながら引き締まった身体になる、とにかく楽しくてハマってしまう大人気エクササイズです。ストレス解消にも効果大！初心者も運動が苦手な方にもオススメです。

ご予約開始

AQUA会員 2月26日(水)16:00～ フロントorお電話

外部の方 2月28日(金)12:00～ フロントorお電話

☆外部の方はイベントビシター料金¥1,500が別途必要となります。

(※キャンセルは3/5迄。それ以降はキャンセル料として参加費を頂戴いたします。)

千葉県八千代市八千代台北1-1 アピアビル6階(京成八千代台駅直結)

AQUA八千代台 TEL047-480-2299

