

80's  
GoGo!

# Aerobics&sporetch

エアロビクス&スポレッチ

SPECIAL 90min

2018.11.23 fri.祝

時間 13:30~15:00

会場

渋谷コア・フォレスト

渋谷区神泉町18-11-8F(コナミスポーツクラブ渋谷店内)

インストラクター

ASAMI TAKADA



NAOKO NITOU



## Program

Sporetch(スポレッチ) 25min

※スポレッチとは2本のスポーツバンドを使用しておこなうコンディショニングプログラム！  
ストレッチ、筋トレ、体幹強化が同時にできる新しいエクササイズです。

80'S Aerobics・Asamiバージョン(中級) 60min

※80年代のmusicでハイテンションエアロビクスをお楽しみください！

料金

¥2,000

事前振込制、当日 ¥ 2,500

お申込み

[info@round-fit.com](mailto:info@round-fit.com)

※メールにてお申し込み後、レッスン料金をお振込みください。

[info@round-fit.com](mailto:info@round-fit.com)のメールが受信できるよう設定をお願いします。

振込先

みずほ銀行 石神井(しゃくじい)支店 普通 2414763

口座名義 RoundFIT 高田朝美