



東京 エキマチ スポーツ

tokyo
ekimachi
sports

TRF EZ DO in TOKYO STATION DANCERCIZE

イージー・ドウ・ダンササイズ

服装・持ち物

運動ができる服装、動きやすい服装。
(収縮性があり、速乾性があるものがおすすめです)
シューズ(スニーカー等動きやすいもの)・タオル・
屋外での開催です。必要な方は防寒ウェアもご用意ください。

その他

雨天中止。中止の場合は、開催当日17時迄に東京駅Facebook
(<https://www.facebook.com/TheTokyoStation>)で
お知らせします。
中止の場合の返金方法につきましても併せて掲載いたします。
シャワー：数に限りがございます。事前にご予約ください。

6.13 TUE 20:00-21:00

定員50名

「TRF イージー・ドウ・ダンササイズ」 リアルダンスエクササイズとは

TRFのSAM、ETSU、CHIHARUが考案したエクササイズDVD『TRF イージー・ドウ・ダンササイズ』を、フィットネスジムのプログラムにアレンジしました。ダンス初心者でも簡単に始められ、TRFのメガヒット曲にのせてエクササイズをしながら、ダンスも身につけることができるSAM監修の楽しいプログラムです。ノンストップでプログラムが進行するため有酸素運動効果が得られ、同時にコアマッスルに働きかけるダンスの動きがお腹やヒップ、二の腕の引き締めを効果的に行います。エクササイズ初心者から経験者の方まで楽しんでいただける内容で、ストリートダンサーのようにカッコよく踊るポイントもアドバイスしていきます。『なりきりTRF』を、思い切り楽しみましょう!!



インストラクター
Reeco



インストラクター
MAI

Morning YOGA

モーニング

ヨガ

6月21日は、国際ヨガDay 定員50名

6.21 WED
7:20-8:20

グランルーフには7:00からご入場いただけます。

5月31日(水)受付開始

東京駅のグランルーフの帆の下で、心地よい朝日を浴びながら
体も心もリフレッシュ。もうすぐやってくる夏の風を感じながら、
アクティブな1日をスタートしてみませんか?

服装・持ち物

ヨガができるウェアでお越しください。
屋外での開催です。必要な方は防寒ウェアもご用意ください。
ヨガマットはご用意致しますので、お気軽にご参加ください。

その他

雨天中止。中止の場合は、開催前日17時迄に東京駅Facebook
(<https://www.facebook.com/TheTokyoStation>)で
お知らせします。
中止の場合の返金方法につきましても併せて掲載いたします。
シャワー：数に限りがございます。事前にご予約ください。

インストラクター N A O

ヨガスタジオでの指導のほか、スポーツクラブのヨガアドバイザーにも携わる人気インストラクター。ヨガを通して、身体の中から健康で美しくなることの大切さを広めている。ジェイアール東日本スポーツヨガアドバイザー、DANSKINヨガアンバサダー、全米ヨガアライアンス取得、日本ソールセラピー協会セラピスト、タイ第一級王国ワットボー基礎講座修了、インド中央政府公認ヨーガ教師、沖道ヨガ流派ヨガ認定インストラクター、アーユルヴェーダ・ヨーガインストラクター認定、ヨガ指導歴15年。



会場 東京駅八重洲口
グランルーフ
2Fデッキ

開始時間までに会場へお越しください。

申込方法

事前にTHE JEXER TOKYO Annex
(鉄鋼ビルディング南館5F)へ電話又はご来店のうえ
お申込みください。受付期間は開催前日まで
受け付けておりますが、定員に達し次第受付終了となります。
参加費お支払い後申込完了となります。

申込先

THE JEXER TOKYO Annex
TEL:03-6206-3123

参加費

1,000円(税込)
※お申込み時にお支払いください。
※お客様都合のキャンセルによる
返金は致しかねます。

参加者全員に
水とウェット
タオルをプレゼント!



予告

7月11日[火]
20:00→21:00

DISCO WORLD

ディスコワールド

6月20日[火] 受付開始

DISCO WORLDは、70年代後半から80、90年代に
一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィット
ネス風にアレンジしたダンスエクササイズで、ディスコ
ファンからディスコを知らない方までグルーヴィなサウンド
にのせながら自然に身体を動かし楽しくエクササイズ
出来るプログラムです。

