

東京エキマチ

TOKYO EKIMACHI SPORTS

スポーツ

LES MILLS

BODYCOMBAT

「ボディコンバット」

普段の生活ではない動きで
爽快感を味わいましょう!

in TOKYO STATION

ボディコンバットとは

ニュージーランドに本拠地があるレスミルズインターナショナルが発信しているグループフィットネスプログラムのひとつ。キックボクシングやテコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作が取り入れられている、格闘技をベースにしたエクササイズプログラム。エネルギッシュな音楽に合わせて、パンチやキックを織り交ぜながらの全身運動を行います。



【インストラクター】
金原 俊輝

(THE JEXER TOKYOスタッフ)

【サポートインストラクター】

櫻井 芳 (THE JEXER TOKYO Annexスタッフ)

日比 貴也 (THE JEXER TOKYOスタッフ)

12.18 TUE 20:00-21:00

定員
50名

会場 東京駅八重洲口グランルーフ2Fデッキ

着替え場所はありません。体が温まるまでは温かい服装でのご参加をお願いいたします。

参加費 **1,000円(税込)**

※お申込み時にお支払いください。(お電話でお申込みの場合は前日までのお支払いとなります)

※お客様都合によるキャンセルの返金は致しかねます。

参加者全員にミネラルウォーターとウェットタオルをプレゼント!

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、速乾性があるものをおすすめです)。タオル。

申込方法

事前にTHE JEXER TOKYO Annex(鉄鋼ビルディング南館5F)へお電話又はご来店のうえお申込みください。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を終了いたします。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

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。



鉄鋼ビルディング南館 5F
THE JEXER TOKYO Annex

予告

2019年1月7日[月]受付開始

ランニングクリニック

～足を使わず上半身で走る!?～

2019.1.22 TUE

20:00-21:00

定員
50名

東京ステーションシティ

検索

主催:東京ステーションシティ運営協議会
(運営:JR東日本スポーツ(株))
企画協力:(株)鉄道会館



Tokyo Station City

START with YOU

東 TOKYO STATION CITY