

東京エキマチ

TOKYO EKIMACHI SPORTS

スポーツ

LES MILLS [ボディコンバット] BODYCOMBAT

in TOKYO STATION

普段の生活ではない動きで 爽快感を味わいましょう!

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]

下野 雄飛

(ジェクサー・フィットネスクラブ四谷)

古田 晶子

(ジェクサー・フィットネス&スパ浦和)

前野 正

(ジェクサー・フィットネス&スパ大宮)

室町 聡

(ジェクサー・フィットネスクラブ四谷)

谷地元 衣利加

(ジェクサー・フィットネス&スパ浦和)

[サポートインストラクター]

櫻井 芳(THE JEXER TOKYO)

日比 貴也(THE JEXER TOKYO)

1.21 TUE

定員
50名

20:00—21:00

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。

参加費 **1,100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、速乾性があるものがおすすです)シューズ(スニーカー等動きやすいもの)・タオルもご用意ください。

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。詳しくは下記ご連絡先までお問い合わせください。

申込先

THE JEXER TOKYO Annex TEL:03-6206-3123

その他

雨天中止。中止の場合は、開催当日の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

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

東京ステーションシティ TOKYO STATION CITY