

A-Style Club

エーススタイルクラブイベント

Event

2010.03.22 mon

お申込み・お支払い方法は
別紙をご覧ください

●東京エリア

一之江
13:30~14:30

ヤムナ ボディローリング



佐藤 陽子
アスリエ スタジオ
アドバイザー

専用のボールを身体の上で転がすことで
筋肉をほぐして柔軟性を高めると同時に
日常生活が身体に与えるストレスからくる
【筋や関節の詰まり】【動きの制限】をとり除く
などの効果が期待できます。

定員20名

一之江
14:45~15:45

ヤムナ ボディローリング



佐藤 陽子
アスリエ スタジオ
アドバイザー

専用のボールを身体の上で転がすことで
筋肉をほぐして柔軟性を高めると同時に
日常生活が身体に与えるストレスからくる
【筋や関節の詰まり】【動きの制限】をとり除く
などの効果が期待できます。

定員20名

●神奈川エリア

生田
12:00~13:00

DANCE THE BEAT!!!



木原 啓貴
アスリエ エアロビクス
アドバイザー

色々なダンスリズムを組み合わせ
豊富な運動量でエアロビクスをします。
身体が自然と動く、ナチュラルなダンスエアロを
ぜひ楽しみましょう!!!
一緒にスタジオで弾けませんか?!

■参加料金■

アスリエ会員様 ¥1,050
アスリエ非会員様 ¥3,150

■申込開始日■

イベント実施店舗会員様 イベント1ヶ月前より
イベント実施店舗外会員様 イベント20日前より
アスリエ非会員様 イベント10日前より

大倉山
11:00~12:00

ソウルダンス



初谷 知洋
株式会社アーネスト
取締役社長

1960~70年代のディスコで流行した
ステップダンスとソウルミュージックで
古き良き時代の音楽とダンスステップを
お楽しみください。
ダンス初心者からベテランの方々まで楽しめる
プログラムです。

大倉山
12:30~13:30

ヤムナ ボディローリング



北村 真紀子
ヤムナボディローリング
レベル1認定インストラクター

専用のボールを身体の上で転がすことで
筋肉をほぐして柔軟性を高めると同時に
日常生活が身体に与えるストレスからくる
【筋や関節の詰まり】【動きの制限】をとり除く
などの効果が期待できます。

定員20名

●埼玉エリア

熊谷
11:00~12:00

エアロビクス100%



下村 こゆき
アスリエ エアロビクス
チェッカー

チャレンジローやチャレンジハイローを60分に拡大!
約半年ぶりの
<エアロビクス系KOYUKIワールド>を
ぜひお楽しみください。(中上級レベル)

所沢
16:30~17:30

DANCE THE BEAT!!!



木原 啓貴
アスリエ エアロビクス
アドバイザー

色々なダンスリズムを組み合わせ
豊富な運動量でエアロビクスをします。
身体が自然と動く、ナチュラルなダンスエアロを
ぜひ楽しみましょう!!!
一緒にスタジオで弾けませんか?!

鴻巣
11:00~12:00

ヤムナ ボディローリング



樋口 香織
ヤムナボディローリング
レベル1認定インストラクター

専用のボールを身体の上で転がすことで
筋肉をほぐして柔軟性を高めると同時に
日常生活が身体に与えるストレスからくる
【筋や関節の詰まり】【動きの制限】をとり除く
などの効果が期待できます。

定員20名

鴻巣
15:00~16:00

これぞステップ!!!



下村 こゆき
アスリエ エアロビクス
チェッカー

大変長らくお待たせいたしました!
 stepperの下村です!
ステップの醍醐味を味わってくださいね!!
ぜひお越しくださいませ。