

暗闇レッスン

Lesson in the DARK

クールアクション
2025

7・8月
開催!

普段のレッスンを暗闇化!
視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、
集中した状態での新感覚トレーニング。
他人の視線を気にせず
ハイテンションで楽しみましょう!



【実施期間】 7月14日(月)～8月14日(水)

実施日	時間	レッスン名	担当
毎週月曜日	18：30～19：00	ACFリズムライド	本間
毎週火曜日	21：10～21：40	ボディメイクトレーニング	中島
毎週水曜日	19：30～20：10	シェイプパンプ	大門
毎週木曜日	21：10～21：40	シェイプパンプPOWER	中島
毎週土曜日	10：15～10：45	シェイプパンプ	小野島
毎週土曜日	12：00～12：40	ピラティス	江原
毎週日曜日	14：00～14：30	ヨガ	貞廣

暗闇レッスン

Lesson in the DARK

クールアクション
2025

7・8月
開催!

普段のレッスンを暗闇化!
視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、
集中した状態での新感覚トレーニング。
他人の視線を気にせず
ハイテンションで楽しみましょう!

