

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31日(日) ※祝日は除く

実施日	時間	レッスン名	担当
毎週 月曜日	19:20～20:00	シェイプパンプ	深作
毎週 木曜日	13:25～14:05	ファイトアタックBEAT	佐藤
毎週 土曜日	12:50～13:30	AIR CYCLE FITNESS パワーライド	佐藤
毎週 土曜日	18:30～19:10	ファイトアタックBEAT	深作

【実施場所】 地下1階 スタジオA