

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1日(火)～8月31日(日)

実施日	時間	レッスン名	担当
毎週 月曜日	19:15～19:45	ファイトアタックBEAT	石巻
毎週 火曜日	20:50～21:20	シェイプパンプ30	吉永
毎週 水曜日	19:30～20:10	クラブダンス	田中
毎週 金曜日	20:30～21:10	パワーライド	有竹