

NEXT

エスポスタジオスペシャルレッスン

11/11 (Sun)

脇坂★哲平

Wakisaka★Teppei



村松茜IRとの
ジョイントレッスンも開催！



JAPANルーキーコンテスト2015 6位
ダンスフィットネスコンテスト2016 5位
などの実力を持ち、
大阪を中心に活躍中の人気インストラクター！

今回は、ソロでの「ステップ」「エアロビクス」
「ジョイントレッスン」を担当いただきます！

フィットネスインストラクターとして
エアロビクス・筋コンディショニング・
ボールエクササイズなど国内外で
幅広い指導を展開。

今回は、治療とフィットネスを
融合させた画期的なエクササイズ
「JSAボールエクササイズ」

を担当いただきます！

※JSAとは・・・

筋肉ではなく小さなやわらかいボールを使い、
関節包と関節包内に
アプローチするエクササイズ

～申込受付スケジュール～

10/6(土)10:30～個人会員フロント受付

10/7(日)10:30～一般フロント受付

10/8(月)0:00～メール受付

11/18 (Sun)

中尾★和子

Nakao★Kazuko



詳細は近日発表！お楽しみに♪

ESPO
ENTETSU SPORTS CLUB