12/23（祝）

エスフォルタアリーナ八王子3周年記念イベント

ナショナルトレーナー大集合！

LET'S MOVE!

esforta

エスフォルタ

スペシャル　パーティー

SPECIAL PARTY

タイムスケジュール

時　間	開場時間	内　容	定　員	担　当
10:30～11:30	10:15	グループパワー	100名	TOMO・RYU・YUYA＆エスフォルタ代表4名
12:00～13:00	11:45	グループファイト	330名	TOMO・RYU・YUYA＆エスフォルタ代表7名
13:30～14:30	13:15	ワンハンドレッド	150名	TOMO

RYU＆YUYA
も参加か！？

MOSSAが初めての人からファンの人まで
沢山のご参加お待ちしてます！

年末最後のBIGイベントに参加しよう！

≪　イベント詳細　≫

日　　程：12／23（土・祝）

会　　場：エスフォルタアリーナ八王子
　　サブアリーナ　※当日は、9：00にフロアの開場を致します。

アクセス：京王線『狭間駅』徒歩30秒

料　　金：≪パワー・ファイト≫　※会員料金は、直営各店・八王子の会員様対象。
　　会員料金：２，０００円／各1本　ビジター：２，５００円／各1本
　　≪ワンハンドレッド≫　※会員料金は、直営各店・八王子の会員様対象。
　　会員料金：１．０００円／各1本　ビジター：１．２００円／各1本

持 ち 物 ：運動出来る服装・タオル・飲み物・領収書（お支払いをした方のみ）

申込方法：11月15日（水）～
　　店舗受付　10：00～　申込み開始
　　電話受付　12：00～　申込み開始　※電話申し込みは八王子のみとなります。
　　上記の申し込みは、エスフォルタアリーナ八王子での申込み開始日です。
　　随時、申込み可能な店舗を配信致します。詳細は各店舗のＨＰをご覧下さい。

注意事項：①当日はご入金が確認できた方で、お並び頂いた順に入場となります。
　　ご入金の際には整理券番号は発生しません。当日の整理券配布もございません。
　　②当日はロッカーはございません。貴重品・お荷物の管理はご自身でお願い致します。
　　③更衣室は大変混み合うことが予想されますので、予めご了承下さい。
　　④ご入金後の返金は如何なる場合でもできません。
　　⑤グループパワーでのマットの貸出しはございません。

お問い合わせ：エスフォルタアリーナ八王子（TEL：042-662-4880）

グループパワーとは？
ひとことで説明すると、バーベルを使って行う筋トレのグループ・エクササイズです。
「あ～っ、あれね」と思われる方も数多くいらっしゃるかもしれませんが、
実はみなさんの想像をはるかに超える「楽しさ」と「効果」「安全性」をお約束するプログラムなのです。
スクワットなどをシンプルな動作を、エキサイティングな音楽にあわせて行います。
複雑な動きなどはありませんので、年齢や性別、レベルを問わず、あらゆる方に適しています。

グループファイトとは？
ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな
音楽に乗せて、シンプルで楽しく、効果的なワークアウトを創り上げています。
曲は、動きが覚えやすく、動作と休息の割合も適切になるような構成になっています。クラスの終わり
には、身体だけでなく心やリラクゼーションのためにもなるストレッチとクールダウンを行います。

ワンハンドレッドとは？
いつも言い訳してるんじゃないですか？無理だって、諦めてるんじゃないですか？
本気になれば、自分が変わる！本気になれば、全てが変わる！
このクラスは、すべての種目で本気を出し、「１００回」やりきるのがミッションです！
（＊オプション有り）
一人では簡単に諦めてしまうことでも、本気の仲間と一緒にやれば、必ず乗り越えることができます！
２０１７年に溜め込んだストレスやモヤモヤは、このレッスンですべて吐き捨てましょう！