



5月19日SAT

RADICALFITNESS
FIGHT DO
RADICALPOWER
UBOUND
マスタートレーナー
島田 厚



SUGADAIRA FITNESS FESTIVAL

RADICALFITNESS
FIGHT DO
MEGADANZ
オフィシャルトレーナー
BAILABAILA
プロズトレーナー
箱山 千鶴

RADICALFITNESS
MEGADANZ
オフィシャルトレーナー
BAILABAILA
オフィシャルプレゼンター
鈴木 悠



FIGHT DO60 (格闘技系) 10:30~11:30



BAILABAILA60 (ラテンダンス) 11:50~12:50



MEGADANZ60 (ワールドダンス) 13:10~14:10

*** 定員数 FIGHTDO 40名、BAILABAILA 及び MEGADANZ 50名**

参加費: 1レッスン 2,500円(税別)、2レッスン 5,000円(税別)、3レッスン 7,000円(税別) * 施設利用料含む
バーベキュー(飲み放題)にご参加の方は、別途4,000(税別)がかかります。
受付開始: 4月2日9:00より、お申し込み後1週間以内にお振込み頂き入室順はご入金順となります。
予め、ご了承下さい。お申込みは、お電話かメールにてお申込み下さい。

【レッスン内容、送迎有無及び乗り場、バーベキューの参加有無】をご記入下さい。
電話番号: 0268-74-2003 (菅平国際リゾートセンター 箱山、鶴岡)
メールアドレス: spt.hakoyama@gmail.com

お振込先: JA信州上田(信州うえだ農業協同組合)真田支所
普通口座 0106104 菅平SPT協議会宿泊 会長 松本規男
会場: 菅平高原温泉ホテル内 体育館
尚、キャンセルは当日3日前を過ぎた場合、ご返金しかねますので予めご了承下さい。

FIGHT DO 60(格闘技系)

キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることが出来るクラス。

BAILABAILA 60(ラテンダンス)

競技エアロビックの世界チャンピオン、伊藤由里子をスーパーバイザーとして海外のプレゼンター&ダンサーとのコラボレーションにより、ラテンを中心に様々なジャンルダンスをミックスさせて日本人向けに開発。ラテンのリズムに合わせて気になるウエスト周りやヒップなどを意識的に動かすので、ボディメイクにも効果的なクラス。

MEGADNZ 60(ワールドダンス)

世界のダンスを終結したメガダンス。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振り付けを習得する喜びそして何よりも最高のミュージックと相まって、その名のおりMEGA(メガ)級の楽しさを提供できるダンスクラス。あらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたクラス。

【当日の流れ】

送迎バスをご利用の方は、**大屋駅 8:00、上田駅温泉口 8:30**にご集合下さい。
菅平高原温泉ホテル到着後、受付とお着替えをお願い致します。

10:30~11:30 FIGHT DO60

11:50~12:50 BAILABAILA60

13:10~14:10 MEGADANZ60 イベント終了後、全員で記念撮影

レッスンイベント終了後～ 温泉入浴

16:00~18:00 バーベキュー(飲み放題) *屋外バーベキュー場

バス送迎 上田駅 19:30、大屋駅 20:00 到着予定(送迎)

会場地図



