

年末年始
特別号



everything



12/29 Mon.

21:15 limitxlimit (45) 2025年LAST limitです。

今年はこれでレッスン締めでもいいかな？と思わせるくらい動きます。しかしながらNo limitですので、年末年始の始まりだと思って気合い入れて お腹いっぱい△胸いっぱい♡トレーニングしましょう！

12/30 Tue.

18:00 &YOGA(45) 明日は大晦日。

結構忙しい日でもあったりしますが、18時までに色々終わらせて今年最後の締めヨガいかがですか？
柔らかいカラダで来年も怪我しませんように👏のおまじない付きです。

19:00 Suit(45) 大掃除も終わったのでバーベルでも担ぎますか！

担ぎ納めに最高のレッスンです。今年ラストですし(多分)、もう一枚プレート増やしてもいいと思います！

12/31 Wed. 23:30⇒1/1 Thu. 0:30 TOSHIKOSHI DAS(60) ¥3,850-

※3名様以上で開催

いわゆるカウントダウンコンサートです。普段のトレーニングはこの日の為と言っても過言ではない...
いよいよ2025年最終日！毎年カウントダウントレーニングは今年が最後！と聞いてから
3年は経っている気がします...本当に最後になるかもしれませんので是非記念にご参加ください。
アンコールが終わらないくらい続いてしまったらすみません。



1/1 Thu.

11:30 GANTAN limit(45) ¥3,300- ※3名様以上で開催

良い感じに睡眠とれて2025年スタートしましたね！気持ちの良い2026年幕開けに限界トレーニング
“1年の計は元旦にあり” 参加者には大吉のおみくじお渡します🎰いいことありますよ～

1/2 Fri.

17:00 Suit & KOGITAROU(45) ¥3,300- ※3名様以上で開催

そろそろバーベル初めしたくなってきましたよね？

そして絶対的に必要な有酸素KOGITAROU🐣この最強コンビで今年も最強間違いなしです。

あっという間の45分間、お楽しみに～♪

1/3 Sat.



20:00 New Year Suit (45) 昨日もSuitしたけれどこの日のSuitはYASUDA Version!

また違う部位を鍛えてもらいましょう🐣最後の腹筋は21時のレッスンの準備運動だと思ってください。

21:00 New Year TAIKAN (30) Suitに引き続きTAIKANによろこそ🎯

今年の雪道転ぶか転ばないかはこのTAIKANにかかっています。

