



ヒートザビート BY ブレイクレティクスは、ファンクショナルトレーニング、HIITトレーニングなどの要素を含み、そこにブレイクダンスの基本的な概念を取り込んだグループフィットネスプログラム!

エクササイズとバリエーションが約400種類用意されており、さまざまなフィットネスレベルの方と同時にクラスをすることができます。ブレイクレティクスオリジナルの音楽に合わせて体を動かし、1レッスンの消費カロリーは1時間で500KCAL以上!! リズム感の向上、創造力を養い、スタミナ、筋力や柔軟性、バランスの向上、コーディネーション、などを楽しく行うことができます。

HIIT THE BEAT AOMORI EVENT

青森県弘前市

共催：中土手町まちづくり推進会議

今回は弘前市の「中土手町まちづくり推進会議」様が共催で吉野町緑地(れんが倉庫横)にてご家族でも楽しめる内容でお届けいたします! 2部構成で開催致しますので、ご都合が宜しければ是非お越しください!

吉野町緑地(れんが倉庫横)

1部目 9/18(日) 14:00~

2部目 9/19(月祝) 11:00~



YUKI HIIT THE BEAT POWERHEAD (青森県弘前市出身)



写真：小山田邦哉



JESS HIIT THE BEAT MASTERTRAINER



共催：中土手町まちづくり推進会議

イベント
ご予約はこちら➡



HIIT THE BEATってどんな動き!?
公式インスタグラムはこちら➡



HIIT THE BEAT_JAPAN

※ご記入が完了次第、予約完了となります、定員になり次第受付終了となります!