

1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です！



# 7月15日(月・海の日)スペシャルプログラム

ヨガでシェイプアップ&  
カラダを整えましょう!!

## たっぷり ビューティヨガ

【時間】 9:20~10:20

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 松岡 真理

※室内シューズは不要です。

夏もやっぱり楽しいZUMBA♪



## ZUMBA60

【時間】 10:35~11:35

【強度】 ★★★

【料金】 600円

【担当】 DAN DAN

※室内シューズが必要です。

みんな集まれ！

だれでもノリノリ♪ダンス！

## だれでも HIPHOP60

【時間】 18:30~19:30

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 KENICHI

※室内シューズが必要です。



お支払いは券売機のイベントチケット、または現金でお願いします。