

1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です！

9月23日(月・祝日)スペシャルプログラム

みんな集まれ！
だれでもリリ♪ダンス！

やさしい ディスコダンス

【時間】 9:20～10:20

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 KENICHI

※室内シューズが必要です。



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】 10:35～11:35

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 松岡 真理

※室内シューズは不要です。



やっぱり定番！60分！
たっぷり汗をかきましょう♪

たっぷり かんたんエアロ

【時間】 18:00～19:00

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 豊田 洋子

※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。