



1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です！

# 9月16日(月・祝日)スペシャルプログラム

お待たせしました！  
よくばりプログラム♪60分

**気持ちいい  
エアロ&ヨガ**

【時間】 9:20~10:20

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 高木 優子

※室内シューズが必要です。

やっぱり楽しいZUMBA♪

**ZUMBA  
PARTY60**

【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。

シンプルなボクシングの動きでストレスも  
脂肪もノックアウトしちゃおう♪

**だれでもボクシング  
フィットネス60**



★BOXING★  
FITNESS

【時間】 19:00~20:00

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 瀬川 元弘

※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。