



1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です!



# 11月23日(土・祝日)スペシャルプログラム



やさしいZUMBAです♪

## エアロ&ZUMBA GOLD

【時間】 9:20~10:20

【強度】 ★ ★ 【料金】 600円

【担当】 豊田 洋子

※室内シューズが必要です。



じっくりたっぷり60分♪

## たっぷりヨガ60

【時間】 10:35~11:35

【強度】 ★ 【料金】 600円

【担当】 大澤 梓

※室内シューズは不要です。



たっぷりおどろろ60分♪

## たっぷりフリースタイルダンス

【時間】 11:45~12:45

【強度】 ★ ★ 【料金】 600円

【担当】 KAORI

※室内シューズが必要です。



ストレスも脂肪もノックアウト♪

## キックシェイプ-Z

【時間】 18:30~19:30

【強度】 ★ ★ ★ 【料金】 600円

【担当】 笠原 敏晴

※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。