



1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です！



2月11日(火・祝日)スペシャルプログラム



やさしいZUMBAです♪ 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。



体幹ピラティス& ヒザにやさしい歩き方

【時間】 10:35~11:35

【強度】 ★ ★ 【料金】 600円

【担当】 柿澤 祐子

※室内シューズは不要です。



おためし!

4月から定期教室(事前申込)開講!!

やさしいパーシクヨガ

【時間】 11:50~12:50

【強度】 ★ 【料金】 600円

【担当】 EMI

※室内シューズは不要です。



ストレスも脂肪もノックアウト♪

だれでもボクシング&KARATE

【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。