

スポーツルーム
高校生相当以上対象です！

ゴールデンウィークスペシャルプログラム

4月29日（火）

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。



5月3日（土）

たっぷりかんたんエアロ

【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。



5月5日（月）

かんたんディスコダンス

【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。



5月6日（火）

はじめての方、自信のない方向け やさしいエアロビクス

【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。



心もカラダもスッキリと 気分爽快ヨガ

【時間】 10:40～11:40

【強度】 ★

【料金】 600円

【担当】 EMI

※室内シューズは不要です。



姿勢を見直そう！ 美姿勢ピラティス

【時間】 10:40～11:40

【強度】 ★★

【料金】 600円

【担当】 KAORI

※室内シューズは不要です。

体幹代謝アップヨガ

【時間】 10:40～11:40

【強度】 ★★

【料金】 600円

【担当】 新島 美香

※室内シューズは不要です。



筋トレ、ストレッチのことなどなど 運動あれこれ講座

【時間】 10:40～11:40

【強度】 ★

【料金】 600円

【担当】 小野寺 英康

※室内シューズは不要です。

しっかりきかす★ ワークアウトヨガ

【時間】 18:30～19:30

【強度】 ★★

【料金】 600円

【担当】 松岡 真理

※室内シューズは不要です。



キックシェイプZ60

【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。



たっぷりじっくり！ シェイプアップピラティス

【時間】 18:30～19:30

【強度】 ★★

【料金】 600円

【担当】 KAORI

※室内シューズは不要です。

よくばりプログラムでカラダを整える ヨガピラストレッチ

【時間】 18:30～19:30

【強度】 ★

【料金】 600円

【担当】 松岡 真理

※室内シューズは不要です。



4月30日(水)・5月1日(木)・2日(金)・4日(日)
は通常通りのスケジュールです！

参加受付は、当日1F スポーツルーム前
券売機「イベント 600円」チケットのご提示、
もしくは現金でお支払いください。