

# 祝日プログラム

## 8月11日(木) 山の日

### 【リズムエクササイズ室】

時間	プログラム	担当
10:00～11:00	ボディアタック	坂牧
11:30～12:15	ボディバランス45	田中&伊藤
12:45～13:45	ボディパンプ	田中
14:15～15:15	ボディコンバット	伊藤

※ボディアタック、ボディパンプ、ボディコンバットは  
500円チケット限定プログラムです。

### ワンコインレッスンにご参加される皆様へ

- ・クラスの受付は30分前からトレーニング室受付にて行います。(先着順となります)
- ・1階に設置している券売機にて、参加料(500円)を支払いましたら、チケットをトレーニング室へお渡しください。
- ・チケットもしくは回数券で受付が完了いたしましたら、入場札をお渡しします。
- ・インストラクターが入場案内をいたします。(プログラム開始10～15分前)  
入場札の番号順に、お入りください。
- ・備品等の使用前、使用後の除菌のご協力をお願いいたします。

船橋アリーナ