

## 祝日プログラム

# 5月3日(金) 憲法記念日

【リズムエクササイズ室】(受付:トレーニング室)

| 時間          | プログラム    | 担当    |
|-------------|----------|-------|
| 9:15~10:00  | ズンバ      | 久保田   |
| 10:30~11:15 | バーレスクダンス | RiNA  |
| 11:45~12:30 | POPSダンス  | ASAMI |
| 13:00~13:45 | ラテンエアロ   | 佐藤    |
| 14:15~15:00 | ディスコワールド | 佐藤    |

### ★ POPSダンス

流行の音楽に合わせてダンスステップやポーズをとりながら楽しく踊りましょう♪

### ★ ラテンエアロ

情熱的なラテンの音楽とリズム・振り付けを楽しみながら一緒に汗を流しましょう！！

## ワンコインレッスンに参加される皆様へ

- ・レッスンの受付は30分前から行います。(先着順)
- ・1階券売機にて参加料(500円)を購入し、受付時にお渡しください。  
(参加番号札をお渡しします。)
- ・チケットもしくは回数券で受付が完了しましたら、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)入場番号順にお入りください。
- ・備品等の使用前、使用後の除菌にご協力をお願いいたします。