

祝日プログラム

7月15日(月) 海の日

【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	ヨガ	山田
10:30~11:15	POPSダンス	ASAMI
11:45~12:30	ズンバ	片野
13:00~13:45	ストロングネーション	片野
14:15~15:00	ボディコンディショニング	市原
15:30~16:15	ピラティス	吉村

★ 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♪

★ ボディコンディショニング

ローラーを使い固まった筋肉をほぐしていくクラスです。

- ・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。