

祝日プログラム

9月15日(月)敬老の日

【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	定員	担当
9:15~10:00	リフレッシュヨガ	25	山田
10:15~11:00	K-POPダンス	35	MIYU
11:15~12:00	ボディコンバット45	35	TAKA
12:15~13:00	ボディシェイプ&ストレッチ	25	片野
13:15~14:00	ZUMBA	35	片野
14:15~14:45	ボディジャム30	35	Maaya
15:30~16:15	姿勢改善ピラティス	25	吉村

★ ボディジャム30 ★

レスミルズイベント「MAGIC」にて大好評でしたボディジャムが
船橋アリーナ初登場！

今回はボディジャムをみなさまにご体験して頂きたいため、
レッスンの参加費は**無料**といたしました。

定員は先着順にて35名となっております。

人数に達した際はご参加できませんのでご了承ください。
どうぞお楽しみに！

船橋アリーナ