

祝日プログラム

9月23日(火)秋分の日

【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
9:30~10:15	シンプリーエアロ	35	中西
10:30~11:15	ディスコワールド~特別version	35	佐藤
11:30~12:15	ボディバランス45	25	中西
12:30~13:15	ボディパンプ45	20	Marcy
13:30~14:15	ボディコンバット45	35	Taka
14:30~15:15	リラックスストレッチ	25	市原

【大会議室】(受付:トレーニング室)

時間	プログラム	定員	担当
10:00~10:45	バレエエクササイズ	20	小関

ワンコインレッスンに参加される皆様へ

★ディスコワールド~祝日特別version

「80年代&最新パラパラでノリノリDANCE」

懐かしい音楽&最新のMusicで盛り上がりましょう♪

★ボディパンプ45

謎のインストラクター「Marcy」が船橋アリーナ初登場！

Marcyと一緒にボディパンプの魅力にはまりましょう。

船橋アリーナ