

## 祝日プログラム

# 3月20日(金) 春分の日

【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
9:15~10:00	ZUMBA	35	久保田
10:15~11:00	バーレスクダンス	35	RiNA
11:15~12:00	はじめてのHIPHOP	35	RiNA
12:15~13:15	ピラティス	25	MAMI

### 【 Pick up レッスン 】

#### ★ はじめてのHIPHOP ★

ダンスを楽しみたい方はもちろん、運動不足を解消したい方も大歓迎です。様々な音楽にあわせて一緒に楽しく踊りましょう！

#### ★ ピラティス (60分) ★

西洋のヨガといわれ、インナーマッスルを鍛え姿勢や身体機能の改善・バランスを整えるプログラムです。

なお、60分のクラスため回数券をご利用することができません。  
一階券売機でワンコインチケット(500円)をご購入下さい。

**皆さまのご参加をお待ちしております！**