

祝日プログラム

5月3日（日）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	定員	担当
11:15~12:00	ZUMBA	35	久保田
12:30~13:15	ストロングネーション	30	片野

★ ZUMBA ★

ラテン系の音楽とダンスが融合されたダンスエクササイズです。
ステップもシンプルですので、初めての方も楽しみいただけます。
リズムにあわせ、みんなで楽しく盛りあがりましょう♪

★ ストロングネーション ★

音楽にあわせ、自重を効果的に使いながら全身をきたえる
インターバルトレーニングです。
達成感・爽快感を味わいたい方、ぜひお待ちしております！

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階券売機にてチケット(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)
参加番号札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。