

祝日プログラム

7月20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	定員	担当
9:15~10:00	リフレッシュヨガ	25	山田
10:15~11:00	シェイプエアロ~海の日特別ver	35	小寺
11:15~12:00	ボディバランス45	25	小寺
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

【PICK UPレッスン】

★ リフレッシュヨガ ★

日常の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減をうながします。

★ シェイプエアロ~海の日特別Ver ★

テンポの良い音楽にあわせてエアロビクスのステップを踏み、脂肪燃焼や全身のシェイプアップをめざします。
夏songでみんなで盛り上がりましょう!

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、参加番号札をお渡しします。
- ・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。