

祝日プログラム

8月11日(火) 山の日

【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
9:15~10:15	ピラティス	25	MAMI
10:30~11:15	バレエエクササイズ	25	小関
11:30~12:15	ボディバランス45	25	中西
12:30~13:00	ボディジャム30	35	美空
13:15~14:00	ボディコンバット45	35	TAKA

★ピラティスは60分クラスの為、シニアの方は回数券のご利用ができません。
ワンコインレッスンチケット(500円)をご購入の上ご参加ください。

★ ボディジャム30 ★

美空デビュー戦です！

シンプルな振り付けを徐々に覚えていくので、初めての方でも安心です。

ダンス・音楽・運動がお好きな方、ぜひご参加ください♪

※インストラクターが仮認定期間のため、レッスンは無料となります。

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分前からトレーニング室で行います。(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。
 - ・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。