

祝日プログラム

9月21日（月）敬老の日

【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	バレエエクササイズ	25	小関
10:15～11:00	やさしいバレエ	25	小関
11:15～12:00	ボディコンバット45	35	田中
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】

★ ボディコンバット45 ★

空手やボクシングなど格闘技の動きをベースにした大人気プログラムです。アップテンポな音楽にあわせてパンチやキックなどの動作を行います。皆様も一緒に、日々のストレスやモヤモヤを爽快に解消しませんか？

★ バレエエクササイズ ★

ダンスの動きを取り入れながら、首・背中・指先など普段意識しない部分のストレッチをします。

はじめての方でも安心してご参加いただけます。

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）
 - ・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。
 - ・チケット（500円）をご利用の方は、1階券売機にてご購入ください。
 - ・インストラクターが入場案内をいたします。参加番号札順にお入りください。
- （プログラム開始10～15分前）
- ・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。