

祝日プログラム

9月22日(火) 国民の休日

【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	HIPHOP	35	RiNA
10:15~11:00	ディスコワールド	35	佐藤
11:15~12:00	ボディバランス45	25	中西
12:15~13:00	ボディコンバット45	35	Taka
13:15~13:45	ボディパンプ30	20	☆TAKUMI☆

【PICK UPレッスン】

★ ボディパンプ30★(高校生以上)

待望のNEW フェイス！

☆TAKUMI☆インストラクターのボディパンプデビュー戦です！

フレッシュでエネルギッシュなパンプをお届けします！

※インストラクター仮認定期間のため、レッスンは**無料**となります。

★ ディスコワールド★

ディスコのステップを取り入れ、ディスコの雰囲気を感じながら楽しむダンスエクササイズです。初めての方もお楽しみいただけます。

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。