

祝日プログラム

9月23日(水) 秋分の日

【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	ヨガベーシック	25	YASUKO
10:15~11:00	シンプリーステップ	25	小寺
11:15~12:00	メガダンス	35	Caho
12:15~13:00	ボディアタック45	35	Caho
13:15~13:45	ボディジャム30	35	美空
14:00~14:30	ボディパンプ30	20	Taka

【PICK UPレッスン】

★ ボディジャム30 ★

ダンス・音楽がお好きな方、ぜひご参加ください♪

※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。

★ ボディパンプ30 ★(高校生以上)

Takaインストラクター、ボディパンプデビュー戦です！

初めての方もぜひこの機会にLet's ボディパンプ！

※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。

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。

|