

✿ 1Fスポーツルーム ✿ 3月21日(火・祝)スペシャルプログラム ♪

いつもよりちょっとがんばっちゃいます!

✿ たっぷりピラティス60

【時間】 10:00~11:00

【対象】 高校生相当以上

【料金】 600円

【定員】 50名

【担当】 柿澤 祐子

※室内シューズは不要です。



やさしいZUMBA (ラテン系エアロ) です!

ZUMBA GOLD

【時間】 18:00~19:00

【対象】 高校生相当以上

【料金】 600円

【定員】 50名

【担当】 豊田 洋子

※室内シューズが必要です。



みんな集まれ!無料レッスン!

① 11:20~11:40 おなかひきしめ20分

② 11:50~12:10 脚・おしいひきしめ20分

お気軽にご参加ください。室内シューズをご用意ください。

参加受付は、当日1Fスポーツルームにて
教室開始30分前から整理券を配布いた
します。お支払いは現金でお願いします。