



1Fスポーツルーム

7月17日(月・祝)スペシャルプログラム



パーティーのように楽しもう！！

## ZUMBA PARTY

【時間】 10:00～11:00

【強度】 ★★★

【料金】 600円

【担当】 DAN DAN

※室内シューズが必要です。



熱くなれ!

## ボクシングフィットネス60

【時間】 19:00～20:00

【強度】 ★★★

【料金】 600円

【担当】 瀬川 元弘

※室内シューズが必要です。



自重・体幹トレーニングを行います。

## かんたん夏シェイプ

【時間】 13:30～14:20

【強度】 ★★

【料金】 210円

【担当】 飯田 和樹

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。



お支払いは券売機の  
イベントチケット、または  
現金でお願いします。