



スタジオ 祝日プログラム



9月23日(土) 秋分の日

やさしいエアロ

【時間】 9:20~10:20

【強度】 ★

【料金】 600円

【担当】 豊田 洋子

※室内シューズが必要です。

初めての方でも、
楽しく参加できます！

フリースタイルダンス

【時間】 11:40~12:40

【強度】 ★★

【料金】 600円

【担当】 KAORI

※室内シューズが必要です。

様々なジャンルの要素を
取り入れ、楽しく踊ります♪

ポルドフラ

【時間】 10:30~11:30

【強度】 ★

【料金】 600円

【担当】 大澤 梓

※室内シューズ(どちらでも可)

バレエとダンスの動きを
基本とした
新感覚のエクササイズ♪

キックシェイプ60

【時間】 18:30~19:30

【強度】 ★★★

【料金】 600円

【担当】 笠原 敏晴

※室内シューズが必要です。

キックボクシングの動きで
滝汗エクササイズ！！

スポーツーツールーム

高校生相当以上対象です！



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。