



スタジオ 祝日プログラム



お気軽にご参加ください!

10月9日 (月) スポーツの日

みんな集まれ! 騒いで・踊って
ZUMBA PARTY

体幹&
ストレッチポール
ポールを使って体をほぐそう!

筋トレ・ストレッチ・有酸素
楽しく動いて脂肪を燃やそう!
チャレンジエアロ

【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。



【時間】 13:00~13:50

【強度】 ★★

【料金】 210円

【担当】 飯田 和樹

※室内シューズが必要です。

現金のお支払いをお願い致します。

【時間】 18:00~19:00

【強度】 ★★☆

【料金】 600円

【担当】 高木 優子

※室内シューズが必要です。



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。



スポーツツルム

高校生相当以上対象です!

*通常のプログラムとは異なりますのでご注意ください。