

1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です!

11月23日(木・祝)スペシャルプログラム

スポーツの秋!カラダを動かしませんか♪

祝日もやっぱりAERO!!いつもよりちょっと長めの60分♪気持ちのいい汗かきましょう!



サーキットエアロ60



【時間】 9:30~10:30



【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 磯辺 律子

※室内シューズが必要です。



カラダの動きを良くする体操や姿勢をリセットするストレッチポールを使用します! おにぎり先生担当です♪



からだリセット体操



【時間】 17:00~18:00

【強度】 ★ (きつくないです)

【料金】 600円

【担当】 小野寺 英康

※室内シューズは不要です。



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。

