

1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です！



2024年新春スペシャルプログラム



1月3日(水)

新年スタートプログラムはこれで決まり！
エアロ・筋トレ・ストレッチぜんぶまるごとたっぷり90分!!

新春スペシャルエアロ90

【時間】 10:30~12:00

【強度】 ★ ★

【料金】 800円

【担当】 千葉 清之

※室内シューズが必要です。



1月4日(木)

ニューイヤー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!

元気UPエアロ60

【時間】 10:10~11:10

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 磯辺 律子

※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。

※1月5日より通常スケジュールとなります。

