



1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です！



8月12日(月・山の日)スペシャルプログラム

みんな集まれ！

だれでもかんたん♪ノリノリ♪

 やさしい 
ディスコダンス

【時間】 9:20～10:20

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 KENICHI

※室内シューズが必要です。

夏もやっぱり楽しいZUMBA♪

**ZUMBA
PARTY60**

【時間】 10:35～11:35

【強度】 ★★★

【料金】 600円

【担当】 DAN DAN

※室内シューズが必要です。

シンプルなボクシングの動きでストレスも
脂肪もノックアウトしちゃおう♪

**だれでもボクシング
フィットネス60**



★BOXING★
FITNESS

【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。



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。