



2025新春スペシャルプログラム

1Fスポーツルーム
高校生相当以上対象です！

 **1月3日(金)**

2025年スタートはこれで決まり♪ **エアロ&ストレッチ**

【時間】 10:30~11:30

【強度】 ★ ★ 【料金】 600円

【担当】 高木 優子

※室内シューズが必要です。



 **1月4日(土)**

じっくりたっぷり60分♪ **たっぷりヨガ60**

【時間】 10:30~11:30

【強度】 ★ 【料金】 600円

【担当】 松岡 真理

※室内シューズは不要です。



ヨガ&しっかり体幹♪ **燃焼系ヨガ**

【時間】 11:50~12:50

【強度】 ★ ★ 【料金】 600円

【担当】 新島 美香

※室内シューズは不要です。



ニューイヤーはたっぷりおどろろ♪ **フリースタイルダンス**

【時間】 11:50~12:50

【強度】 ★ ★ 【料金】 600円

【担当】 KAORI

※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。