

1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です！



8月11日(月・山の日)スペシャルプログラム

真夏の暑さも
ヨガでスッキリ!!



真夏のヨガ

【時間】 9:30~10:30
【強度】 ★ ★
【料金】 600円
【担当】 新島 美香
※室内シューズは不要です。



真夏のよくばりプログラム!
スタイルアップ!!



やさしい ベリーダンス& ピラティス

【時間】 10:45~11:45
【強度】 ★ ★
【料金】 600円
【担当】 NOARA
※室内シューズは不要です。

だれでもかんたん♪
真夏の夜こそ! 集まれ♪

やさしい ディスコダンス

【時間】 18:00~19:00
【強度】 ★ ★
【料金】 600円
【担当】 KENICHI
※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。