

10月13日(月・体育の日)スペシャルプログラム

だれでもかんたん！
ノリノリで踊っちゃおう！

やさしい ディスコダンス



【時間】 9:30～10:30

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 KENICHI

※室内シューズが必要です。



みんな大好き!!
楽しもう♪

かんたん テーマパークダンス



【時間】 10:45～11:45

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 大澤 梓

※室内シューズが必要です。



目指せ！体幹安定♪

ボディコントロール ピラティス



【時間】 16:00～17:00

【強度】 ★ ★

【料金】 600円

【担当】 KAORI

※室内シューズは不要です。

(履いてもOK)



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。

※プログラム開催時間はスポーツルームの一般公開利用はできません。