



# 2026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(土)



## 2026年スタートはこれで決まり♪ すっきりヨガ

【時 間】 10:20～11:10

【強 度】 ★ 【料 金】 600円

【担 当】 新島 美香

※室内シューズは不要です。



## みんなでシェイプしましょ♪ ボクシングシェイフ



【時 間】 11:30～12:20

【強 度】 ★ ★ 【料 金】 600円

【担 当】 濑川 元弘

※室内シューズが必要です。



## よくばりプログラム①♪ ヨガ&ピラティス

【時 間】 10:20～11:10

【強 度】 ★ 【料 金】 600円

【担 当】 松岡 真理

※室内シューズは不要です。



## よくばりプログラム②♪ エアロ&ストレッチ



【時 間】 11:30～12:20

【強 度】 ★ ★ 【料 金】 600円

【担 当】 高木 優子

※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。