



# 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♪

## ボクシングシェイプ

【時 間】 11:30～12:20

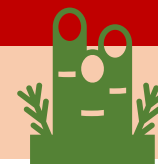
【強 度】 ★ ★ 【料 金】 600円

【担 当】 瀬川 元弘

※室内シューズが必要です。



**1月4日(日)**



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。