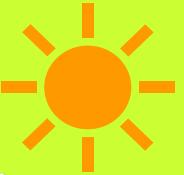


1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です！



1月12日(月・祝)スペシャルプログラム

だれでもかんたん♪
ノリノリdancin'♪

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。



新年よきばりプログラム！
しっかりコアトレーニング!!

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。



みんなでシェイプ♪

ボクシング シェイプ



【時 間】 19:00～20:00

【強 度】 ★ ★

【料 金】 600円

【担 当】 瀬川 元弘

※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。