

1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です！



2月11日(水・祝)スペシャルプログラム

だれでもかんたん♪
ウェスト周りをシェイプ♪

かんたん ベリーダンス

【時 間】 9:30～10:30

【強 度】 ★ ★

【料 金】 600円

【担 当】 NOARA

※室内シューズは任意です。



よくばりプログラム！
第1弾!!

みんなでヨガ &ピラティス

【時 間】 10:45～11:45

【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！
第2弾!!



エアロ& ストレッチ

【時 間】 18:00～19:00

【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。