

1Fスポーツルーム 高校生相当以上対象です！



2月23日(月・祝)スペシャルプログラム



ダンスでシェイプ第1弾♪
なつめ口で踊ろう♪

フリースタイル ダンスSP

【時 間】 9:30～10:30

【強 度】 ★ ★

【料 金】 600円

【担 当】 KAORI



※室内シューズが必要です。

しっかり！じっくり！
カラダと対話しましょ♪

体幹ヨガ

【時 間】 10:45～11:45

【強 度】 ★ ★

【料 金】 600円

【担 当】 新島 美香

※室内シューズは不要です。



ダンスでシェイプ第2弾♪
Let's Dansin'



だれでも ディスコダンス



【時 間】 18:00～19:00

【強 度】 ★ ★

【料 金】 600円

【担 当】 KENICHI

※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。