

予約不要！当日参加型レッスン Fitness Program

11月より火曜日が増えます

1回900円

お得な
回数券
好評発売中！

5枚綴り4,000円
500円お得♪

	火(休所日アリ)	金	土
時間/場所 担当/定員		太極舞 9:30~10:20/大広間 菅原/30名	ヨガ&ピラティス 10:00~10:50/大広間 八十川/35名
時間/場所 担当/定員	朝ヨガ 11:00~11:50/大広間 眞弓/35名	ハタヨガ 10:30~11:20/大広間 菅原/35名	
時間/場所 担当/定員	11/7は無料体験 30分前から受付	DISCOダンスエクササイズ 14:30~15:20/トレーニングルーム 八十川/15名	美ボディ体操 14:30~15:20/トレーニングルーム 八十川/15名
時間/場所 担当/定員		リラクゼーションヨガ 19:00~19:50/大広間 西山/35名	

対象 16歳以上



すがわら けんた
菅原 謙太



やそかわ みよ
八十川 美代



まゆみ なおみ
眞弓 直美

申込 各プログラム開始30分前より、1階ロビーにて受付(先着順)

持物 運動着 は室内履きが必要です。

毎月第二火曜日(休所日)・お盆期間・年末年始は開催しません。
施設の都合により、急遽プログラムを中止・変更させて頂く場合がございますので予めご了承ください。