

2025年8月11日 月曜日

山の日 祝日プログラム

10:00			10:00
		10:00～11:00 ボディコンバット 北島 千晃	
11:00			11:00
			定員 25名
		11:30～12:30 コース型体験 ゆったりヨガ 参加費¥1210(税込) 大場 三紗子	
12:00			12:00
			定員 25名
13:00		12:45～13:45 ズンバ&ストレッチ 大場 三紗子	13:00
			定員 25名
14:00			14:00
			
15:00			15:00
		15:30～16:30 体幹&テック MICHIO	
16:00			16:00
			定員 25名
17:00		17:00～18:00 ボディパンプ 遠嶋 陸大	17:00
			定員 25名
18:00			18:00
		18:30～19:30 ボディアタック 遠嶋 陸大	
19:00			19:00
			定員 25名

コース型教室体験
プログラム有料
事前申込
8月4日(月)12時～
2Fフロント又はTEL
で受付開始