

祝日特別プログラム

9/16 (月・祝)

10:15-11:00 初級エアロ
by 玉川純子

11:15-12:00 ストレッチポール
by 玉川純子

12:15-13:00 初中級エアロ
by 山倉慶一

14:00-14:45 ロコモ予防体操
by スタッフ

15:00-16:00 リラクゼーションヨガ
by 米田美喜

9/23 (月・祝)

10:15-11:00 セルフリンパケア
by 西田清美

11:15-12:00 ZUMBA
by 西田清美

12:15-13:00 初中級エアロ
by 山倉慶一

14:00-14:45 ロコモ予防体操
by スタッフ

15:00-16:00 ポールdeヨガ
by 中山裕美子

1回会員様も無料で参加OK!
この機会に是非ご参加ください。

参加方法：開始15分前より整理券を配布します。
お受け取りの上ご参加ください。

対象：月会員・1回利用会員
料 金：無料

※1回利用会員様は施設利用料は発生します。

定 員：各23名

※定員をオーバーした場合は抽選となります。