

8月

ベーシックエアロ
10:15~11:00

フールお楽しみ
プログラム
11:15~12:00

お楽しみ
プログラム
13:30~

お楽しみ
プログラム
15:00~

6日(日)

夏祭り



※スケジュールは後日掲示いたします。もうしばらくお待ちくださいませ。

11日(祝・金)

ZUMBA
(越場)

エンジョイアクア45
(越場)

脂肪燃焼エアロ60
(中田)

ピラティス45
<スタジオ1>(中田)

13日(日)

福本

水泳レッスン
(三宅)

ボテイコンバット45
(大久保祐)

ナチュラルヨーガ60
<スタジオ1>(生野智)

20日(日)

福本

シェイプアップ
ウォーキング(荒木)

ベーシックステップ45
(森本)

美☆姿勢エクササイズ30
<スタジオ1>(森本)

※担当者・内容は変更する場合がございます。あらかじめ御了承ください。

※定員のあるレッスンに参加される場合は、整理券が必要となります。

(整理券は14:45より2階ラウンジカウンターにてお配り致します。)