

祝日プログラムスケジュール

9月22日(火) 秋分の日

| フィットネス スタジオ | | |
|----------------|---------------------------------|-------|
| 9:00 | | 9:00 |
| 10:00 | | 10:00 |
| 11:00 | 10:30~11:00 ベリーシェイプ 本村 | 11:00 |
| | 11:30~12:00 癒し&リラックス 本村 | |
| 12:00 | | 12:00 |
| 13:00 | 12:30~13:00 グループファイト スタッフ | 13:00 |
| | 13:30~14:00 やさしいダンス 山中 | |
| 14:00 | | 14:00 |
| | 14:30~15:00 グループセンチジー 山中 | |
| 15:00 | | 15:00 |
| 16:00 | | 16:00 |
| 17:00 | | 17:00 |

久々の復活パート2！！

☆ベリーシェイプ☆

ベリーシェイプとは「ベリーダンス」
の特徴的な動きを使い、特にお腹、
骨盤周りのムーブメントを取り入
れながら、全身運動を行います。

初めての方も是非ご参加下さい

久々の復活パート3！！

☆やさしいダンス☆

ダンスの基本的な動きを行います。
難しい動き、激しい動きはないので
初めての方も安心して参加できます

営業時間は9:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。

全て30名の定員制プログラムです。
レッスン開始の30分前より参加札をジムカウンターにてお取りください。