

# 昭和の日 特別プログラム

## 4/29(水)

定員

|             |            |       |     |
|-------------|------------|-------|-----|
| 13:15-14:15 | ZUMBA      | MAKO  | 24名 |
| 14:30-15:15 | レスミルズシェイプス | 新井 友佳 | 24名 |
| 15:30-16:30 | ボディアタック    | 新井 友佳 | 24名 |

※インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

## 《参加方法》

- ①受付にて1日パス・1ヶ月パスをお買い求めください。
- ②フィットネスジムカウンターにてお名前をお書きください。

※各レッスン、開始時間の30分前に受付開始です

※各レッスン、開始時間の10分前にスタジオへご案内いたします

# みどりの日 特別プログラム

## 5/4(月)

定員

|             |            |       |     |
|-------------|------------|-------|-----|
| 11:00-12:00 | ボディパンプ     | 小川 貢弘 | 24名 |
| 12:15-13:00 | ボディコンバット45 | 小川 貢弘 | 24名 |
| 13:15-14:00 | レズミルズシュイプス | 星野 好美 | 24名 |
| 14:15-15:00 | ボディアタック45  | 星野 好美 | 24名 |
| 15:15-16:15 | ボディバランス    | 田中 咲希 | 24名 |

※インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

※夜のスタジオプログラムはお休みです

※ナイトパス（1ヶ月）をお持ちのお客様もご参加いただけます

## 《参加方法》

- ①受付にて1日パス・1ヶ月パスをお買い求めください。
- ②フィットネスジムカウンターにてお名前をお書きください。

※各レッスン、開始時間の30分前に受付開始です

※各レッスン、開始時間の10分前にスタジオへご案内いたします

# こどもの日 特別プログラム

5/5(火)

定員

|             |           |       |     |
|-------------|-----------|-------|-----|
| 13:20-14:20 | メガダンス     | 河元 倫子 | 24名 |
| 14:35-15:20 | ボディアタック45 | 田中 咲希 | 24名 |
| 15:35-16:35 | ボディパンプ    | 山下&田中 | 23名 |
| 16:50-17:50 | ボディコンバット  | 山下 璃久 | 24名 |

※インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

※夜のスタジオプログラムはお休みです

※ナイトパス（1ヶ月）をお持ちのお客様もご参加いただけます

## 《参加方法》

①受付にて1日パス・1ヶ月パスをお買い求めください。

②フィットネスジムカウンターにてお名前をお書きください。

※各レッスン、開始時間の30分前に受付開始です

※各レッスン、開始時間の10分前にスタジオへご案内いたします