

海の日 特別プログラム

7/20(月)

定員

13:30-14:15	ボディパンプ45	星野 好美	24名
14:30-15:30	ボディコンバット	新井 友佳	26名
15:45-16:30	レズミルズシェイプス	星野 好美	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

山の日 特別プログラム

8/11(火)

定員

13:30-14:30	メガダンス	河元 倫子	26名
14:45-15:30	レスミルズシュイプス	星野 好美	24名
15:45-16:45	ボディアタック	森川 浩樹	26名
17:00-18:00	ボディパンプ	新井 友佳	24名
18:15-19:15	ボディコンバット	山下 璃久	26名
19:30-20:15	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。

※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