

1DAYレッスンスケジュール

9月

都度払いで気軽にレッスンに参加しよう！

曜日	レッスン名	時間	開講日	担当	定員	場所	持ち物	料金	対象
月	ZUMBA	12:15 ~ 13:00	5日・12日	村松	20名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	高校生以上
		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう!!							
水	姿勢改善 ピラティス	09:45 ~ 10:30	7日 21日・28日	吉村	20名	会議室	飲み物・タオル	850円 (税込)	高校生以上
	骨盤の矯正と背骨の矯正を丁寧に一つ一つ説明しながら行います。 あらゆる不調改善に効果があり、初めての方も安心してご参加いただけます♪								
	ZUMBA GOLD	11:00 ~ 11:45	7日 21日・28日	橋本	20名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	
	体力に自信のない方・高齢者・運動初心者向けのラテン系ダンスエクササイズで す。 楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう！								
	ZUMBA	12:00 ~ 12:45	7日 21日・28日	橋本	20名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	
ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう!!									
	Group Fight 45	20:00 ~ 20:45	7日 21日・28日	ARISA	20名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	
様々な総合格闘技の動きを音楽に合わせて行っていくクラスです。 脂肪燃焼・ストレス発散にとっても効果的です！									

※ お申し込みは、前日より「1階インフォメーション」で承ります。（電話申し込み可。お一人で複数人の申し込み不可。）

※ お申込み後の返金はできません。

※ インストラクター都合により急遽、休講になる場合がございます。詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい。

※ レッスン当日は、消毒・検温・同意書のご記入にご協力ください。またレッスン中はマスクのご着用をお願いいたします。

※ 当日の体温が37.5℃以上ある方、体調不良の方はご参加いただけません。

※ 社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性があります。予めご了承ください。・