

9/22(祝:火) 国民の休日 9/23(祝:水) 秋分の日

9月22日(祝:火)		9月23日(祝:水)	
	9:15~9:45 One-Band		9:15~9:45 One-Band
福島由希		福島由希	
H&Mオリジナルアイテム『One-Band』を使用し、準備体操として最適です。年齢関係なく、どなたでも参加可能なクラスです。		H&Mオリジナルアイテム『One-Band』を使用し、準備体操として最適です。年齢関係なく、どなたでも参加可能なクラスです。	
	10:00~10:45 美姿勢ポールストレッチ		10:00~10:45 ポールコンディショニング
中島和美		TOMOKO★	
ストレッチポールを使い、姿勢改善をもくきとしたクラスです。運動が苦手な方でもご参加いただけます！		ストレッチポールを使い、身体をほぐすクラスです。運動が苦手な方でもご参加いただけます！	
	11:00~11:45 かんたんエアロ		11:00~11:45 ボディムーブ
中島和美		TOMOKO★	
エアロビクスの初心者クラスです。エアロビクスの基本的なステップを楽しみましょう。		身体を動かしながら、関節や筋肉を刺激し、姿勢改善やバランスアップにつなげます。気持ちよく体を動かしながら体をリフレッシュさせるクラスです。	
	16:15~17:00 ZUMBA		16:15~17:00 ZUMBA
駒井さくら		対比地葉子	
ラテンの曲を中心とした世界の音楽とダンスにフィットネスを融合させたダンスエクササイズクラスです。		ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです。	

特別利用DAY 特別料金 非会員様『1日のご利用料金』

1日:退館後の再利用可能:660円(税込)

※660円(税込)で1日ご利用可能です

会員種別問わずご利用可能