

第1弾

12月8日(日)



クリスマス



レッスン

スタジオ プログラム 定員30名

ゆるゆるストレッチ	10:30~11:00	石橋
体幹トレーニング	11:10~11:40	阿部
リズムボクシング	11:50~12:20	石橋
ZUMBA	12:30~13:00	泉
アイドル・ダンス	13:10~13:40	岡本

プール プログラム

Enjoy swim	13:55~14:25	佐藤
アクアでヒート	14:25~14:55	阿部

●マスター会員・ホリデー会員様向けレッスンです。

一般のお客様はご希望のレッスンごとに受講券を購入してください。

●スタジオレッスンは定員30名です。整理券の配布はありません。

受講料(1レッスンごと) 820円 (全レッスンの場合、5,740円…ホリデー会員がお得です)
利用料(何レッスンでも) 一般大学 300円 65歳以上・高校生 200円

第2弾

12月22日(日)開催!!

別紙をご覧ください