

4月30日（日） ゴールデンウィーク特別プログラム



	タイムスケジュール	対 象	定 員	場 所	教室内容	
8	モーニングストレッチ 8:30～9:30	高校生相当 以上の男女	10名	スタジオ	目覚めの運動で身体を伸ばしていきます。 お家でも朝の習慣として取り入れらる運動です。	
					室内シューズ	×
					料金	650円
9						
10	バレトン 10:00～11:00	高校生相当 以上の男女	10名	スタジオ	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み 合わせた素足で行うボディメイクエクササイズで す。ビックリするぐらい滝の様に汗をかけます。	
					室内シューズ	×
					料金	650円
11						
12	アロマでマスクスプレー作り 11:40～12:30 ※作り終わった人から解散	どなたでも ※お子さまのみの参加も可	10名	スタジオ	好きな香りを選んでマスクに「シュ」つとでき るアロマスプレー作り。 母の日のプレゼントにも♥	
					室内シューズ	×
					料金	200円
13						
14	シェイプファイト 14:00～15:00	高校生相当 以上の男女	10名	スタジオ	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで す。全身を使いシェイプアップを目指します。	
					室内シューズ	○
					料金	650円

【持ち物】

動きやすい服装・タオル・水分 ※シェイプファイトはシューズが必要

【申込方法】

※券売機にて参加料チケットを購入のうえ、受付でお申込みください。

※教室30分前からチケット販売開始となります。お電話でのお申込み、ご予約はできません。

※場所に変更がある場合は総合受付にてお知らせいたします。

※開催日に変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合は当HP・Twitterでお知らせいたします。

