

クリスマスダンス

【時間】 11:00~12:00 【担当】 セルツアー

【場所】 Aスタジオ 【定員】 30名

【内容】 クリスマスソングに合わせてカラダを

楽しく動かしましょう！ クリスマス系ウェア大歓迎！



陰陽ヨガ

【時間】 12:10~13:10 【担当】 セルツアー

【場所】 Aスタジオ 【定員】 50名

【内容】 祝日でも皆さんが参加できるクラス用意しました。

ICG 簡単サイクリング

【時間】 15:00~15:45 【担当】 熊澤

【場所】 Aスタジオ 【定員】 20名

【内容】 バイクが初めての方でも安心して参加できます♪



初級エアロビクス

【時間】 16:00~16:45 【担当】 海老澤

【場所】 Aスタジオ 【定員】 30名

【内容】 誰でも出来る元祖エアロビクス！



レッスンのみ会員種別に関係なくご参加いただけます。その他の施設利用は時間外料金が必要です。

※時間外利用対象の場合のみ。料金¥1,080 (税込)