



建国記念日

11日(月・祝)

9:10

9:30
POPSダンス
佐々木 
9:30(45分)

↑ 整理券 9:00※35名

10:30
ディスコムーブメント
佐々木 
10:30(45分)

↑ 整理券 10:00※30名

11:30

12:00

YUKA
11:45(60分)

↑ 有料イベント 事前申込制

13:00

yuka AKANE
13:05(60分)


↑ 有料イベント 事前申込制

14:30


AKANE SUZU
14:25(60分)

↑ 有料イベント 事前申込制

15:30

16:00
シェイプアップエアロ
入倉 
16:00(45分)

↑ 整理券 15:30※35名

17:00
リラックスヨガ
入倉 
17:00(45分)

↑ 整理券 16:30※30名

18:00 営業終了

おすすめプログラム

2nd Lady's MOSSA Party!!

♥ご好評につき第2弾♥

Group Centergy60
11:45~12:45

YUKA



Group Power60
13:05~14:05

yuka & AKANE



Group Fight60
14:25~15:25

AKANE & SUZU




2019年度「第1期コース」
募集のお知らせ

コース期間 2019年4月~2019年7月(全15~17回)

募集期間 2019年2月1日(金)~10日(日) 17:30必着
*施設の応募用紙、又は往復はがきにてご応募下さい!


応募方法 別紙「第1期コース募集のお知らせ」をご覧ください。
2月1日発行の広報、及び健康センターのHPでも
ご確認いただけます。

◎人数の明記してあるものは定員制で、整理券が必要となります。
◎整理券の無いクラスでも状況により入場制限を行う場合があります。

 初めての方でも安心して
気軽に参加できるクラス

★ レッスン・インストラクターに
変更のあるクラス

 発声歓迎クラス!

 ジムご利用のお客様へ
発声歓迎クラスは、レッスン中に大きな声を出し、盛り上がるクラスです。
館内が騒がしくなりますので予めご了承ください。