

祝日特別プログラム

2025年 11月 24 日(月)

11:30-12:15 セルフ筋膜リリース (伊藤)

※定員15名 先着順

ストレッチポールを使用して筋膜リリースを行うレッスンです。グリッドローラーやストレッチポールをご持参いただければ定員に関係なくご参加いただけます。

12:30-13:30 シェイプステップ (YUKARI)

13:45-14:45 コンビネーションエアロ (上野谷)

15:00-16:00 ZUMBA (Yachi)

16:15-17:15 GROUP Fight (吉岡)

※営業時間は22:00 迄となります。

※デイ、シニアデイ、ナイト会、ミッドナイト員の方は、¥1100 で終日ご利用いただけます。