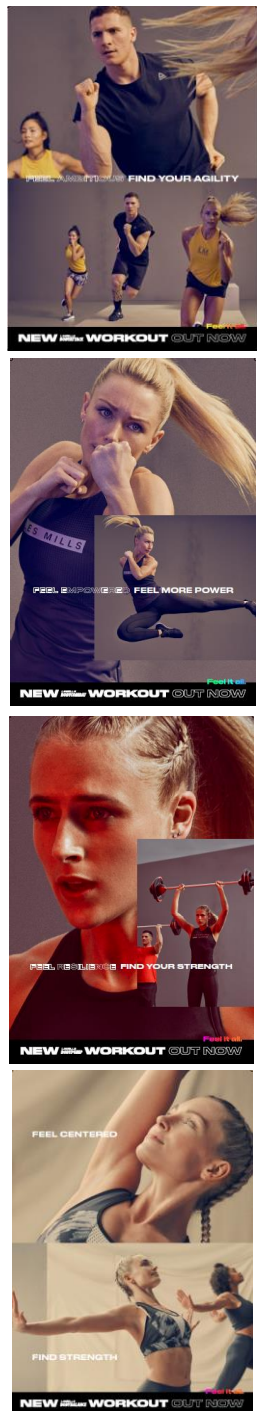


9/27(日) 特別レッスンのご案内



9/27(日) 武道場		
9:00		9:00
10:00	9:30-10:30 ボディアタック(定員30名) 担当: 工藤	10:00
11:00	11:00-11:45 マットピラティス(定員20名) 担当: NORO	11:00
12:00	12:15-13:15 バイクプログラム(定員3名) トップライド 担当: 井ノ口	12:00
13:00		13:00
14:00	14:00-15:00 ボディバランス(定員30名) 担当: 井ノ口	14:00
15:00		15:00
16:00	15:30-16:30 ボディコンバット(定員30名) 担当: 桑田&井ノ口	16:00
17:00		17:00
18:00	17:15-18:15 ボディパンプ(定員18名) 担当: 桑田&井ノ口	18:00
19:00	19:00-20:00 バイクプログラム(定員3名) トップライド 担当: 井ノ口	19:00

ロッカー室Aで
別途

リフォーマあり
12:20~13:20
(定員5名)
料金3,000円
担当: NORO

ボディバランスは、ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを取り入れた心身のバランスを整えるプログラムです

トップライド
音楽に合わせてバイクを漕ぎ、爽快感と達成感を味わえるサイクルプログラムです。脂肪燃焼や体力向上におすすめです

- 料金 : 1プログラム…500円 2プログラム以上…1,000円
- 申込方法 : 9月18日(金) 9:00より電話又は直接フロントにて
- 入場方法 : 当日教室開始前にご整列いただいた順に入場いたします
- その他 : やむを得ない事情により急遽、休講させていただく場合がございます
その際は、館内掲示板、ホームページにてお知らせいたします



つがる市

伊藤鋳業アリーナ

TEL 0173-23-3231