

スタジオ	
10時	整理券30名 サンタ&トナカイ Let'sエクササイズ 10:30~11:30 野口&寺嶋
11時	整理券30名 ストレッチヨガ 11:45~12:15 野口 千恵子
12時	整理券30名 格闘技EX vol2 13:00~13:45 直井 彩美
13時	整理券30名 ZUMBA60 14:00~15:00 直井 彩美
14時	
15時	
16時	卓球利用
17時	16:00~17:00 17:15~18:15 18:30~19:30
18時	1時間×3区分
19時	※要予約
20時	
21時	
	施設利用時間 20:45 閉館 21:00

野口&寺嶋コラボプログラム第3弾!!
どちらが「トナカイ」役になるのか
そしてどんなエクササイズなのか
参加してみてもお楽しみですよ!!

開始10分間は導入として
その日の運動を簡単にご案内します!!
ZUMBAが初めての方も、
そうでない方も大歓迎ですよ!!
ぜひ仮装衣装にて参加を
お待ちしております!!笑 by直井

