

祝日特別プログラム 2026年9月22日(火)

10:30-11:30 ラテンダンスムーヴメント (オルランド)

11:45-12:35 ビギナーエアロ (高橋)

12:50-13:50 動ける体を作る空手道(ジムスタッフ田川)

※女性限定 定員20名

空手の基本動作(突き・蹴り・受け)を中心に自重トレーニングも取り入れながら、全身をバランス良く動かし、汗を流していきます。

14:00-15:00 ZUMBA (YUUKA)

15:15-16:15 ヨガ (ARIKO)

※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。