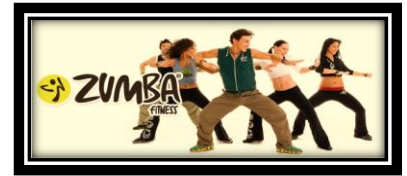


平成30年10月5日～10月26日の期間

好評につき第2弾!!



10月に8回のレッスンを行い、1日だけの参加もできるプログラムです。
 世界の様々な国の流行の曲に合わせて、ライブやコンサートのような
 一体感の中で盛り上がって踊ります。
 骨盤を動かして、ウエストの引き締め効果もあり、1時間のエクササイズで
 しっかり汗をかいてストレス解消しましょう!!

お試しプログラム追加! 500円!!

定員 各日20名

参加費 1,000円(各日) 30分ショートプログラム 500円

受付場所 スポーツマックス・養老内フロント

参加対象 18歳以上 開催場所 2階エアロビクススタジオ

受付期間 9月4日(火)から受付開始。各日定員になり次第締切ります。

持ち物 タオル、動きやすい服装、水分

※領収証が必要な方は、チケットの購入時に券売機で発行ボタンを押してください。

日程	曜日	時間
10月5日	金曜日	19:40~20:40
10月12日	金曜日	30分ショート 19:00~19:30
		19:40~20:40
10月16日	火曜日	30分ショート 14:10~14:40
		30分ショート 14:50~15:20
10月19日	金曜日	19:40~20:40
10月26日	金曜日	30分ショート 19:00~19:30
		19:40~20:40