

祝日プログラム 10月13日（月）

参加は無料！

この機会に是非挑戦してみてください。

時間	プログラム	定員	担当
9:30-10:00	リラックスヨガ	30名	福田
10:15-10:45	普段着トレーニング	30名	福田
11:00-11:45	ボディパンプ テック+30	20名	福田
13:00-13:30	メガダンス30	30名	枡内
13:45-14:30	ボディジャム45	30名	枡内
14:45-15:30	ボディコンバット45	30名	小林
15:45-16:30	ポール&ストレッチ	20名	枡内
19:00-19:45	レズミルズシェイプス45	30名	小林

参加特典

当日スタジオプログラムに参加された方へ、下記掲載のプロショップドリンクよりどり3本まとめ買いで**50%OFFチケット**を差し上げます。
(購入期限**10月19日**まで)



糸魚川市健康づくりセンター はぴねす 025-561-7788

10月13日（月） 無料開放日 特別スケジュール

10:15-10:45 普段着トレーニング

スポーツウェアに着替えなくても参加OK。
お気軽にご参加ください。

※動きが制限される服（ジーンズ、スーツ、スカートなど）は、無理なく
動ける範囲でご参加ください。
普段着でも動きやすい服装をお勧めします。

定員：30名 先着順

11:00-11:45 ボディパンプ30+テック

テックでは、ボディパンプトレーニングの基本姿勢
を確認します！初めての方も是非ご参加ください。

30分クラスは、身体の中でも基本の大きな筋肉
を使ってトレーニングします。

定員：20名 先着順