

祝日プログラム 7月21日(月)

平素より当施設をご利用くださいますこと誠にありがとうございます。
7月21日(月) 海の日 祝日スケジュールについて、ご案内いたします。

時間	参加費	プログラム	定員	担当
9:30-10:15		みんなでヨガ	30名	福田
10:30-11:00		かんたんステップ	20名	福田
11:15-12:00		ストレッチポール	20名	福田
13:00-13:30		メガダンス30	30名	枡内
13:45-14:30	 	レズミルズシェイプス45	30名	小林
14:45-15:30		ボディバランス45	30名	枡内
15:45-16:30		ボディコンバット45	30名	小林
19:00-19:20		ダンステクニック20	30名	内田
19:30-20:15		ズンバ45	30名	内田
20:30-21:15		ボディジャム45	30名	内田

 施設利用料のみで参加可  施設利用料＋参加費 (310円)
社会状況や天候により営業時間が変更となる場合がございます。
変更の場合は、当施設館内掲示及びHPでご案内いたします。

7月21日(月)

海の日 特別スケジュール

9:30-10:15 みんなでヨガ

子供も大人も、一緒にヨガを楽しもう！

定員 : 30名 先着順

参加費 : 施設利用料+スタジオ参加料

参加できる方 : 3歳以上

※小学生以下の方は、保護者同伴

19:00-19:20 ダンステクニック20

基本のダンステクニックをご紹介します。

初めて方や、ダンスが上手になりたい方も◎
ズンバやボディジャムのテクニク向上にも！

定員 : 30名 先着順

参加費 : 施設利用料のみ

参加できる方 : 中学生以上