



8月11日(火祝)

山の日特別プログラム
会場:スタジオ



① 9:00~10:00 気 功 服 部

呼吸法と体操によって気と血の巡りをよくする

② 10:15~11:00 かんたんステップ 安藤

簡単な台の上り下りを行い基本動作に慣れる

③ 11:15~12:15 エンジョイエアロ 安藤

音楽に合わせて楽しく運動を行う

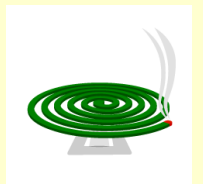
参加料:

施設利用料400円+プログラム参加200円/1レッスン

受付方法:当日先着順(フロントで整理券配布)

持ち物:室内シューズ/タオル/水分

※高校生以上の方より、ご参加いただけます。



池袋スポーツセンター