

2018年10月8日(祝)

体育の日 特別プログラム

11:30-12:00
バランスボール
RISA (定員5名)

上に座るだけで体幹が鍛えられるバランスボール☆
ウエストの引き締めや、
体幹の強化にも！！

12:30-13:00
ファイティングトランポリン
KAZU (定員9名)

格闘技の動きとトランポリン
を組み合わせたプログラム。
楽しく汗をかきながら、
ストレス発散にもなります！

13:15-13:45
トランポリンエクササイズ
RISA (定員9名)

身体に負担をかけずに楽しく
汗を流す30分間！
5分間で1キロ走るのと同じ
運動量を実現！

14:15-15:00
セルフコンディショニング
RISA (定員5名)

専用の道具を使って、自分の
力で整体を行います。
肩こりや腰痛などの不調を
ご自身の力で整えましょう☆

15:15-16:15
エアリアルヨガ
RISA (定員10名)

16:30-17:00
キッズフィットネス体操
(幼児～低学年)
TOMMY

●●● 1本1,000円
2本1,800円
3本2,400円
4本3,000円

●●● チケットor3,000円
※初めてのの方は2,000円

17:15-18:00
キッズフィットネス体操
(小学生)
TOMMY

●●● キッズスクール対象
※キッズダンス体験500円
※体操教室体験1,000円

18:15-19:15
キッズ体操教室
TOMMY

●●● キッズフリー対象
※体験500円

※価格は全て税抜き価格と
なっております。

