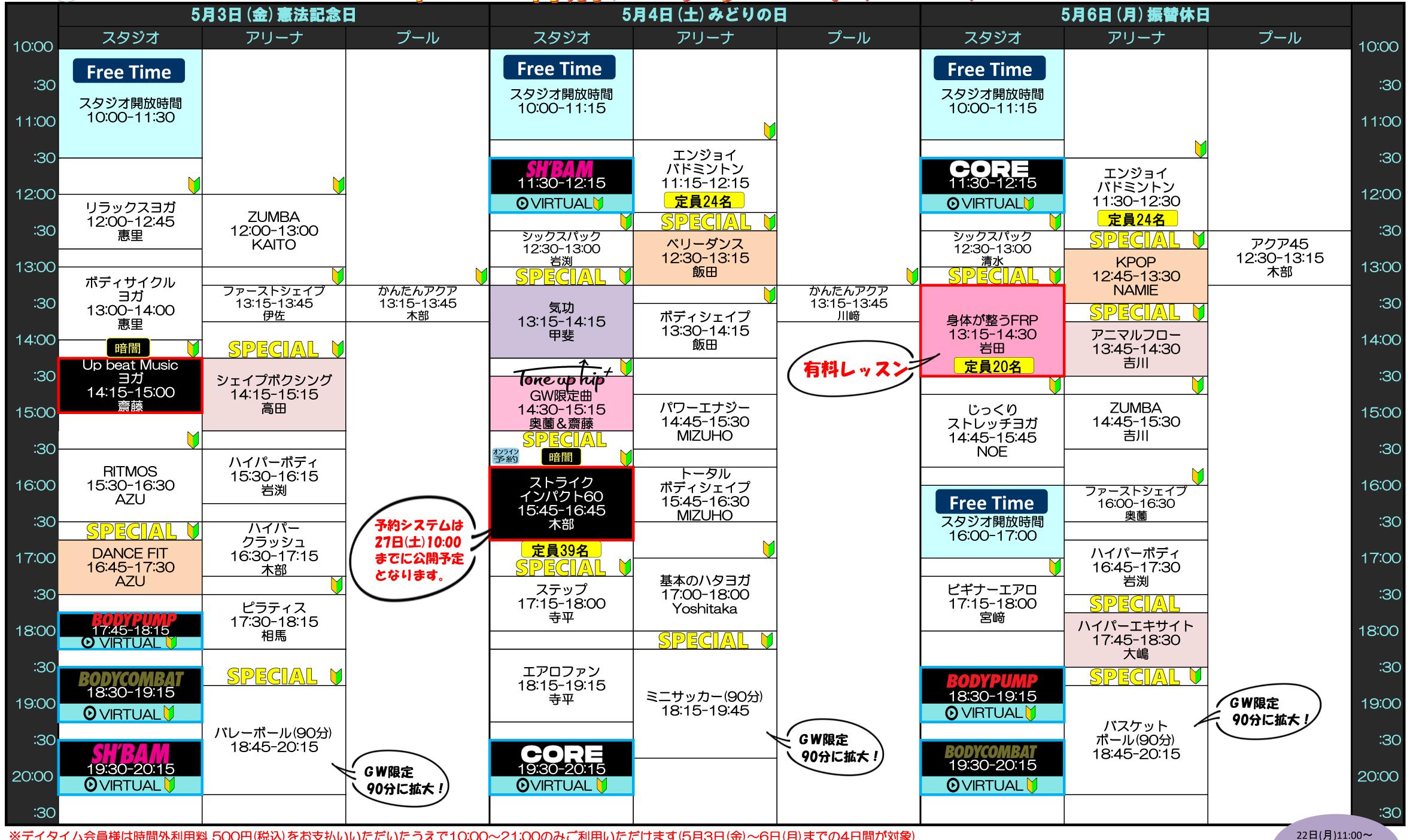
# オンライン予約は4月22日(月)10:00までに公開予定となります







※デイタイム会員様は時間外利用料 500円(税込)をお支払いいただいたうえで10:00~21:00のみご利用いただけます(5月3日(金)~6日(月)までの4日間が対象)

### シェイプボクシング

#### 5月3日(金)14:15-15:15 高田

激しいパンチで多様なコン ビネーションブローを組み 上げる爽快プログラム! ご参加お待ちしております。

### **DANCE FIT**

## 5月3日(金)16:45-17:30

音楽を楽しみながら少し ずつ体を動かし、しっかり 発汗していく全身運動! 一緒に楽しみましょう!

### ベリーダンス

#### 5月4日(土) 12:30-13:15 飯田

GW限定の特別プログラム! アラビアン音楽に合わせ、 お腹。腰を中心に身体全体を 動かします!

### 気功

## 5月4日(土)13:15-14:15

気功法を取り入れ、心身を 整えます。内面から心身のバ ランスを整えられます。 GW限定のプログラム。

### **KPOP**

## 5月6日(月)12:45-13:30

K-POPならではのキャッチ ーな振付で曲のコンセプト を楽しみながら踊るプログ ラム!

#### 【有料】身体が整うFRP 20名限定

5月6日(月)13:15-14:30 岩田 姿勢が気になる方や身体のバランスを整えたい方にお勧めのFRPクラス 今回のFRPクラスは基本的なエクササイズを中心に進めていきます。 姿勢が悪くなっているけどどうしたら良いかわからない。

フロントにて

受付開始します。

身体のバランスを整えたい。クラスに参加しているけれど正しく出来て いるか確認したい。今回は少人数制のクラスになります。 参加費:¥1,000(税込) 皆さまのご参加をお待ちしています。

5月5日(日)は通常プログラムとなります。