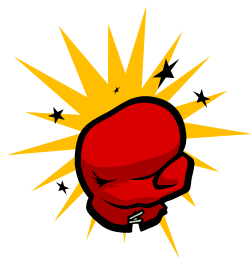


体育の日イベント



マーシャルアーツ

&

ZUMBA



マーシャルアーツ … パンチ&簡単なキックの格闘技技術と
フィットネス動作を組み合わせた動きで
体幹を鍛えて身体を引締めます。

ZUMBA … ラテン系音楽に合わせたダンスエクササイズで
楽しく脂肪を燃焼していきましょう!!

日時: 10月8日(月) 10:00~11:00

前半 マーシャルアーツ (10:00-10:30)
後半 ZUMBA (10:30-11:00)

場所: 2階 トレーニングルーム

参加費: **無料**

定員: 先着20名

持ち物: 運動できる服装、タオル、室内専用靴

申込: 2階サウナ受付にてお申込み