

# 6月30日(日) スタジオ特別プログラム

事前申込  
不要

※全プログラム**無料**でご参加頂けます

※事前申込みはございません。汗拭きタオル、飲料水をご持参ください

クラス名	時間	場所	担当	強度	シューズ
FIGHT DO45	10:00~10:45	TAC2スタジオ	鳥居	★★	
ダンスシェイプ	10:00~10:50	5Fスタジオ	時田	★	
OXIGENO45	11:00~11:45	TAC2スタジオ	鳥居	☆☆	—
身体調整	14:00~14:45	5Fスタジオ	丸山	☆	— <span style="background-color: red; color: white; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">整理券あり</span>
バランスボール&コアローラー	15:00~15:45	5Fスタジオ	西村	☆	— <span style="background-color: red; color: white; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">整理券あり</span>
FIGHT DO45	17:15~18:00	TAC2スタジオ	本荘	★★	

※☆☆はスロー系、★はアクティブ系の運動強度です

・「身体調整」、「バランスボール&コアローラー」については整理券が必要となります。

2階クロークにて配布いたします。※開始60分前  
(※身体調整:定員30名、バランスボール&コアローラー:定員30名)

・フリー会員の時間外利用料は無料です。時間外利用の方の入館はプログラム開始20分前、退館はプログラム終了後40分以内となります。  
当日はフロントにて入場券をお受け取りください。