

スポーツプラザ進化塾 2019 お正月イベントレッスン



12/29 (土) ・ 30 (日) ・ 31 (月) 1/1 (火) はお休みです！

1/5 (土) より通常営業です

新曲で盛り上がり
ましょう～

	10:30	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
1/2(水)		全レッスン ALL新曲！ 乞うご期待！！	MEGADANZ45 12:00～12:45 小原	バーベル60 13:00～14:00 大友	FULLBOX45 ジョイントレッスン 14:15～15:00 鈴木・小原	LRAK SPダンスプログラム 15:15～16:30 LRAK(ラク)		
1/3(木)		ジム会員 無料	からだ調整 やすのりSP 12:00～12:45 渡辺	ジョイント100 13:00～14:40 順番は来てのお楽しみ♪♪	鈴木・小田・小原・大友の4名で お送りいたします！！ 完走目指して頑張りましょう！！			
1/4(金)		ジム会員 無料	骨盤体操 12:00～12:45 大友	ZUMBAジョイント 13:00～14:00 小田・小原	バーベル75 14:15～15:30 鈴木・大友	締めはこれで しょ！！		
久々タッグ！！								
1/14(月)	成人の日	ジム会員 無料DAY♪♪	ZUMBA 11:30～12:15 小田	ストレッチポール45 12:30～13:15 大友	バーベル60 13:30～14:30 大友	FULLBOX45 14:45～15:30 小原		

【予告】

今年もやります

脂肪買取!!

1/5(土)より受付開始

詳しいルールは掲示板、またはスタッフまで・・・