

スポーツプラザ進化塾 年始スペシャルレッスン 2025



12/28 (土) は10:00~17:00までの短縮営業です!

12/29 (日) ~1/3 (金) までお休みを頂きます!

1/4 (土) ~1/5 (日) 10:00~17:00年始スペシャルレッスン!! 1/6~ (月) 通常営業再開。

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00
1/4(土)	お腹や腰の動きで深層筋を使う為 シェイプアップ効果を期待できます。			ジョイントレッスン 鈴木 小田 大浦 YUKARI			色々なレッスンを楽しんじゃおう!!	
1/5(日)		ベリーダンス 体験会 11:30~12:15 菅原	ZUMBA 12:30~13:15 長塚	BODYPUMP 13:30~14:15 鈴木	新曲です!			
1/13(月)		ZUMBAtoing 11:30~12:15 長塚	ZUMBA 12:30~13:15 泉	代謝UPストレッチ 13:30~14:15 泉				

成人の日

