

1月4日（水）

特別営業日レッスンのお知らせ

**ZUMBA**

**11:00~12:00** 太田

※ラテンの音楽とダンスを融合したエキサイティングなダンスです。

**W** **ボクシング**  
**STRONG**

**12:30~13:30** 瀬野・大沼

※ボクシングの基本動作の中に強度の高い無酸素運動を混合させたプログラムです。

**脂肪燃焼60**

**19:00~20:00** 安孫子

※効率よく脂肪燃焼を行うエアロビクスです。