

# T-PLUSレッスン

スタジオ	月	10:00~10:50	ステップFAN	定員 各15名	8/1・8・22・29	ステップ台を使用したエクササイズの為、脚やお尻の筋肉を多く使うことで脂肪燃焼が期待できるエクササイズです。
	水	19:30~20:20	ステップFAN		8/10・24	
			ZUMBA		8/3・17・31	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。初めての方も安心して参加いただけます。
	土	18:30~19:20	ZUMBA		8/6	HITT高強度のテンポトレーニングのクラスです。音に合わせて全身を鍛えます
STRONG NATION			8/20			

施設利用料（教室時間も含む） +550円



① 券売機にてT-plusチケットをご購入ください。

レッスン開始1時間前からチケット購入いただけます。

② ご購入いただいたチケットを受付に出し、チェックインしてください。

◇受付スタッフよりT-plus参加券をお渡しします。◇

③ レッスン時に担当講師がチケットを回収いたしますのでスタジオまでお持ちください。

