

プチ

クリスマスイベント 12月22日(日)

【フロアプログラム】

リズム・サーキット@
9:15~10:00 八木

ザ・サーキット@~クリスマス ver.~
10:15~11:00 石坂

Fit 空手
11:15~12:00 米沢

料金：各 800 円
共通定期券 2 つ目以降利用可
定員：各 15 名

【ワークショップ】

缶バッジ作り
10:00~15:00
いつでも参加 OK!
料金：100 円

キャンドル作り
1部 9:30~
2部 11:00~
3部 13:00~

料金：各部 2000 円

【シセイカルテ】

10:30~15:00
1回 500 円 事前申し込み不要

【25M プール】

9:00~15:00
浮き輪、遊具開放など

11月22日(金)よりお申し込み受付開始

詳しくはお近くのスタッフもしくは長野運動公園まで
TEL 026-244-7555



XMAS EVENT

フロアプログラム

12月22日 (日)

リズム・サーキット®

9: 15-10: 00

音楽に合わせた簡単なステップの全身運動で
筋肉に刺激を与えます。

初心者の方でも簡単なエクササイズで滝汗注意!

ザ・サーキット®~Xmas ver.~

10: 15-11: 00

毎週水曜日12: 30~行っている

シンコースポーツオリジナルプログラムを

Xmasバージョンにてご提供!

筋肉増量と脂肪燃焼を効率よく行い

トレーニング習慣のある方もご満足のプログラムです♪

Fit 空手

11: 15-12: 00

空手の基本「突き」「受け」「蹴り」を

音楽に合わせて、姿勢の改善やバランスの良い体づくりを目指します

共通定期券なし

1プログラム目 800円

2-3プログラム目 ビジター券

(2つ目のみは800円)

共通定期券あり

1プログラム目 800円

2プログラム目以降 共通定期券

TEL 026-244-7555

