

スタッフと一緒に♪

バーチャルフィットネス☆☆

- ①STRETCHING(ストレッチ) ②INTERVAL(インターバル)
- ③HYPERQ(ハイパーシー) ④LATINDANCE(ラテンダンス)
- ⑤FIGHTDOPLUS(ファイトドゥプラス) ⑥YOGA(ヨガ)

今回は①～⑥のプログラムを5分ずつ映像で流します♪
 いろんなプログラムを体験していただけるのでお気軽にご予約下さい☆☆

～参加者募集中～

| | |
|-------------------------|----------------------|
| 日程：11/11(月) 14:00～15:00 | 11/15(金) 10:00～11:00 |
| 11/19(火) 20:00～21:00 | 11/22(金) 10:00～11:00 |
| 11/25(月) 21:00～22:00 | 11/27(水) 9:00～10:00 |

場所：出雲だんだんとまとアリーナ 多目的室A 定員：15名

持ち物：室内シューズ・飲み物(ふた付き)
 タオル・運動しやすい服装

スタッフと一緒に
 バーチャルレッスン体験しましょう♪



ご予約はお電話または受付窓口で
 お願いします。



出雲だんだんとまとアリーナ

TEL：0853-21-0001

〒693-0073 島根県出雲市西林木町207-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328>

●営業時間 9:00～22:00

●休館日 隔月(奇数月)第3水曜日
 (祝日の場合は翌日)
 年末年始12月30日～1月2日