

# PSSP SUMMER

# FESTIVAL 2024

7.15 mon



参加費 **500円** (サブスク **無料**)  
申込み 一般 **15分前**より先着  
サブスク **30分前**より先着

## ● 代官山スポーツプラザ

ストライクボクシング 10:00~10:45 10名

FUN BIKE(バイク) 15:30~16:15 8名

## ● ひがし健康プラザ

脂肪燃焼系ヨガ 11:15~12:00 10名

アクアフィットネス 14:00~14:45 10名

## ● 猿楽トレーニングジム

ベリーダンス 10:00~10:45 15名

Zumba(ズンバ) 11:00~11:45 15名

★ 7.15 mon ★

● 代官山スポーツプラザ ●

種目: ストライクボクシング

定員: 10名 時間: 10:00~10:45

音楽に合わせてながらミットにパンチが打てる  
ボクシングエクササイズです!

種目: FUN BIKE(バイクプログラム)

定員: 8名 時間: 15:30~16:15

臨場感溢れる音楽に合わせて、心肺持久力と  
筋力向上を目的としたバイクプログラムです!

**PLAY!**  
**SPORTS**  
**SHIBUTA**  
パートナーズ

参加費 **500円** (サブスク **無料**)

申込み 一般 **15分前**より先着

サブスク **30分前**より先着