

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

FAN 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: FAN 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

★ 7.15 mon ★

● ひがし健康プラザ ●

種目: フローヨガ

定員: 10名 時間: 11:15~12:00

流れるように様々なポーズをとり、
脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです！

種目: アクアフィットネス

定員: 10名 時間: 14:00~14:45

水の特性を生かし運動を行う、
健康増進を目的としたプログラムです！

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

★ 7.15 mon ★

● 猿楽トレーニングジム ●

種目:ベリーダンス

定員:15名 時間:10:00~10:45

エキゾチックな曲に合わせて、身体を磨き美しく、健康にさせてくれるエキゾチックなダンスです！

種目: Zumba(ズンバ)

定員:15名 時間:11:00~11:45

世界のいろんな音楽に合わせて、楽しみながら踊る、ダンスエクササイズです！

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