

セントラルグループ祭

54イベント



5月11日(土)

13:40~14:20 スタジオ FITZERO+筋トレ10 担当:柳

19:40~20:20 スタジオ ヒップホップ入門 担当:櫻井

5月12日(日)

11:15~11:45 スタジオ ボディメイクトレーニング 担当:福田

12:00~12:40 スタジオ ジャズダンス 担当:高屋

5月14日(火)

10:30~11:00 プール アクアウォーク 担当:久保田

15:05~15:35 プール X-FITAQA 担当:柳

18:45~19:00 スタジオ みんなで筋トレ 担当:高屋



久保田IR



柳IR



福田IR



櫻井IR



高屋IR

レッスン内で54回 or 54秒の
種目を取り入れます★
一緒に54周年を盛り上げましょう！

※FITZERO...有酸素パート10分、格闘技パート10分、筋トレ10分を行います。

※5月11日(土)12:40~、13:40~ 高橋IRのレッスンは代行です。