



TREZDO

イージー・ドウ・ダンササイズ

DANCERCIZE

ついに **SAM** さんのリアルレッスン開催!!
2016 年 **5** 月 **25** 日 逗子アリーナ (参加無料)
お問合せ 逗子アリーナ ☎046-870-1296

15分以上運動しよう

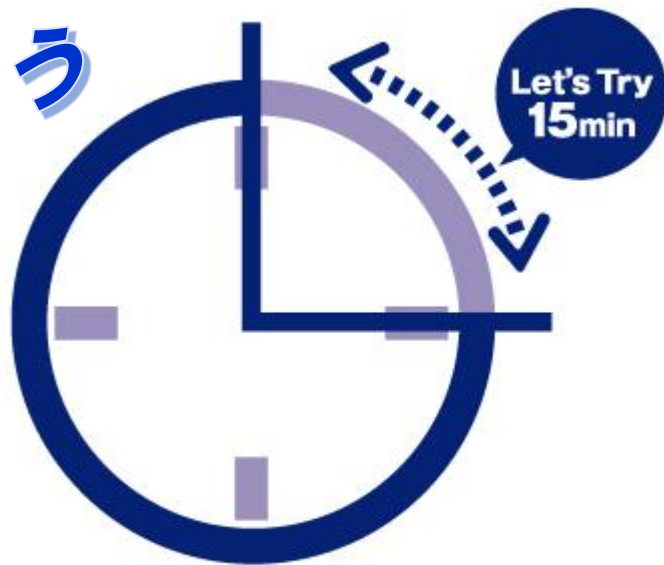
2016年5月25日(水)

夜0時～21時

規定時間内に15分以上継続して運動・スポーツに参加した人数(参加率(%))を競います

VS 沖縄県豊見城市

おうちでも地域でも逗子アリーナでも…。



CHALLENGEDAY

例えば**逗子アリーナ**では、こんなイベント(すべて**無料**)を行っています

	メインアリーナ	サブアリーナ	第1格技室	第2格技室	トレーニングルーム	
9:00		ZUMBA	フォークダンス		新しくなった トレーニングマシン で、利用体験が 出来ます	
10:00	ラジオ体操	ヨガ		みんなでダンス		
11:00						
12:00	卓球/バドミントン	ストレッチ&コアトレ				
13:00		骨盤底筋	レッツ社交ダンス	太極拳		
14:00						
15:00		健康体操				
16:00	avex Dance Box					
17:00	17:05～ フィナーレ	この日以外にも 土曜 は9:50～、 日曜 は9:30～ それぞれ1時間のレッスン(1回500円)があります				
18:00	17:30～ EZ DO DANCERCIZE					
19:00		ピラティス		柔道・レスリング		
20:00		ヨガ				
21:00						

※時間枠は目安であり、詳しい実施時間はお問い合わせください

お問い合わせ先…逗子アリーナ ☎046-870-1296