

【無理なく、楽しみながら健康作り】

◎フリーコース（デイ） ※指導者なし
月・木11:30～13:45/火・金10:30～13:45
土 12:00～15:00 6,490円(税込)

◎フリーコース（ナイト） ※指導者なし
月火木金19:45～21:10
土 12:00～15:00 6,050円(税込)

◎フリーコース（フルタイム） ※指導者なし
月・木11:30～13:45/19:45～21:10
火・金10:30～13:45/19:45～21:10
土 12:00～15:00 7,150円(税込)

【JSS秋田、イチオシのプログラム】

◎バイポリン&ウォーク ※指導者つき
水中バイクとトランポリンを使った、新プログラム
土13:00～13:45 5,390円(税込)

