

大人の健康教室大募集

2023年度 第3期 8,650円/10回（各教室毎）定員15名

火曜日 10月 3・10・17・24・31

11月 7・21・28 12月 5・12



らくらくヨガ

広池ヨーガ健康法
心身をしなやかに
生涯健康で行動できる
体を目指します。

10:05~10:55

11:10~12:00

Q-ren

セルフフットマッサージ
でからだを整えます。
血行促進、冷えやむくみ
の改善をしましょう！

13:05~13:55

ZUMBA

初心者の方も大歓迎！
みんなで楽しく
笑って踊って
カロリーを消費しよう！

14:10~15:00

水曜日 10月 4・11・18・25

11月 1・8・22・29 12月 6・13



ZUMBA

ラテン音楽を中心に
様々な音楽で踊ります。
脂肪燃焼に効果的！

10:05~10:55

らくらくヨガ

広池ヨーガ健康法
自由自在にしなやかに
生涯健康で行動できる
体を目指します。

11:10~12:00

13:00~13:50

DISCO WORLD

懐かしい
ディスコミュージック
に合わせて踊る
フィットネスダンス
プログラム！

14:10~15:00

18:00~18:50

ピラティス ストレッチ

無理のない動きで
普段使っていない
腹筋を目覚めさせます。

15:10~16:00

19:00~19:50

初回無料体験・見学も可能です！前日までにご連絡をお願い致します。

※定員になり次第募集を締め切らせていただきます。（各教室 定員15名）

※大人健康教室に入会すると教室受講日に限り、300円で施設を利用することができます。

※運動できる服装でお越しください。

※各教室 最低遂行人数がございます。

らくらくヨガは、5本指ソックスと水をご用意下さい。火曜日・疋田 水曜日・菊池で指導をします。

Q-renに参加する方はふくらはぎまでまくれるようなズボン、または短パンでお越しください。

ZUMBAとDISCO WORLDに参加する方は室内専用シューズをお持ちください。

夜の部のDISCO WORLDとピラティスストレッチは、単回でのお支払いができます。詳しくはフロントまで。

