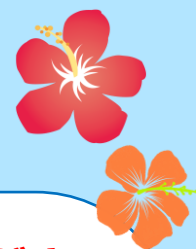


大人の健康教室大募集!



～2021年度 第2期～

初回無料体験・見学も可能です!!!ぜひお気軽にお問い合わせください。

4,710円/6回 (各教室毎)

※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。

曜日	時間	教室(内容)	日程					
火	10:10~11:00	らくらくヨガ 広池ヨーガ健康法(疋田担当) 心身ともにしなやかに 生涯健康で行動できる体を目指します。	7月		9月			
			6	13	7	14	21	28
水	10:10~11:00	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!	7月		9月			
			7	14	8	15	22	29
	13:00~13:50	らくらくヨガ 広池ヨーガ健康法(菊地担当) 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。	7月		9月			
			7	14	8	15	22	29
	14:10~15:00	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です。	7月		9月			
			7	14	8	15	22	29
	15:10~16:00	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 筋肉を目覚めさせていきます。	7月		9月			
			7	14	8	15	22	29

