

水曜日

大人の健康教室大募集



2024年度 第1期 9,515円/11回 (各教室毎) 定員15名

曜日	時間	教室(内容)	日程								
水	10:05~10:55	ZUMBA <small>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！</small>	4月			5月			6月		
			3	10	17	24	8	15	22	29	5
	11:10~12:00	らくらくヨガ <small>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。</small>	4月			5月			6月		
			3	10	17	24	8	15	22	29	5
	13:00~13:50	らくらくヨガ <small>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。</small>	4月			5月			6月		
			3	10	17	24	8	15	22	29	5
	14:05~14:55	DISCO WORLD <small>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。</small>	4月			5月			6月		
			3	10	17	24	8	15	22	29	5
15:05~15:55	ピラティス・ストレッチ <small>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ただきます。</small>	4月			5月			6月			
		3	10	17	24	8	15	22	29	5	12
18:00~18:50	DISCO WORLD <small>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。</small>	4月			5月			6月			
		3	10	17	24	8	15	22	29	5	12
19:00~19:50	ピラティス・ストレッチ <small>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ただきます。</small>	4月			5月			6月			
		3	10	17	24	8	15	22	29	5	12

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。 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。

