

大人の健康教室大募集!



～2022年度 第4期～ 6,920円/8回 (各教室毎) 定員15名

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。	1月				2月			3月
			10	17	24	31	7	21	28	7
	11:10～12:00	らくらくヨガ 広池ヨーガ健康法(疋田・菊池担当) 基本と症状別の指導をします。 生涯健康で行動できる体を目指します。	1月				2月			3月
			10	17	24	31	7	21	28	7
	13:10～14:00	NEW! Q-ren キューレン 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に!	1月				2月			3月
			10	17	24	31	7	21	28	7
水	10:05～10:55	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!	1月			2月			3月	
			11	18	25	1	8	22	1	8
	13:00～13:50	らくらくヨガ 広池ヨーガ健康法(菊池担当) 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。	1月			2月			3月	
			11	18	25	1	8	22	1	8
	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。	1月			2月			3月	
			11	18	25	1	8	22	1	8
	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ただきます。	1月			2月			3月	
			11	18	25	1	8	22	1	8

～2022年度 第4期～ 6,055円/7回 (各教室毎) 定員15名

曜日	時間	教室(内容)	日程						
水	18:00～18:50	NEW! 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。	1月		2月			3月	
			18	25	1	8	22	1	8
	19:00～19:50	NEW! 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ただきます。	1月		2月			3月	
			18	25	1	8	22	1	8

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。

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。

