

大人の健康教室大募集!

～2021年度 第3期～

7,850円/10回 (各教室毎)



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(足田担当) 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。	10月				11月		12月					
			5	12	19	26	9	30	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!	10月				11月		12月					
			6	13	20	27	10	24	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。	10月				11月		12月					
			6	13	20	27	10	24	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。	10月				11月		12月					
			6	13	20	27	10	24	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。	10月				11月		12月					
			6	13	20	27	10	24	8	15	22	29		

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。

※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。

