

大人の健康教室大募集!



～2021年度 第4期～ 7,065円/9回 (各教室毎)

曜日	時間	教室(内容)	日程								
			1月			2月			3月		
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。	11	18	25	1	8	22	1	8	22
	11:10~12:00	NEW 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。	11	18	25	1	8	22	1	8	22
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!	12	19	26	2	9	23	2	9	23
	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。	12	19	26	2	9	23	2	9	23
	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。	12	19	26	2	9	23	2	9	23
	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。	12	19	26	2	9	23	2	9	23
				12	19	26	2	9	23	2	9



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。