

大人の健康教室大募集

2023年度 第2期 6,055円/7回（各教室毎） 定員15名

火曜日 7月 4・11・18 9月 5・12・19・26

らくらくヨガ

広池ヨーガ健康法

心身をしなやかに生涯健康で行動できる体を目指します。

10:05～10:55

(正田)

11:10～12:00

(正田・菊池)

Q-ren

セルフフットマッサージでからだを整えます。血行促進、冷えやおくみの改善をしましょう！

13:05～13:55

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！

14:10～15:00

水曜日 7月 5・12・19 9月 6・13・20・27

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！

NEW

10:05～10:55

らくらくヨガ

広池ヨーガ健康法

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。

11:10～12:00

(正田・菊池)

13:00～13:50

(菊池)

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！

14:10～15:00

18:00～18:50

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腹筋を目覚めさせます。

15:10～16:00

19:00～19:50

金曜日 7月 7・14・21 9月 8・15・22・29



フラダンス

NEW

幅広い年代に親しまれているハワイで生まれた伝統的な民族舞踊です。

11:00～11:50



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。正田・菊池の教室は基本と症状別の指導をします。

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。

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。

