

水曜日

大人の健康教室大募集

2023年度 第4期 6,920/8回 (各教室毎) 定員15名

曜日	時間	教室(内容)	日程								
			1月				2月			3月	
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!	10	17	24	31	7	21	28	6	
	11:10~12:00	らくらくヨガ 広池ヨーガ健康法(菊地担当) 自由自在になやかに 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	6	
	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	6	
	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	
			10	17	24	31	7	21	28	6	
	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。	1月				2月			3月	
		10	17	24	31	7	21	28	6		
18:00~18:50	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		
		10	17	24	31	7	21	28	6		
19:00~19:50	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 筋肉を目覚めさせていきます。	1月				2月			3月		
		10	17	24	31	7	21	28	6		

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。



marine Spa