

火曜日

# 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							
火	10:05~10:55	<b>らくらくヨガ</b> 広池ヨーガ健康法(疋田担当) 心身をしなやかに個人指導も、 生涯健康で行動できる体を目指します。	1月				2月			3月
			9	16	23	30	6	20	27	5
	11:10~12:00	<b>らくらくヨガ</b> 広池ヨーガ健康法(疋田担当) 心身をしなやかに個人指導も、 生涯健康で行動できる体を目指します。	1月				2月			3月
			9	16	23	30	6	20	27	5
	13:05~13:55	<b>Q-ren</b> 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
			9	16	23	30	6	20	27	5
	14:10~15:00	<b>ZUMBA</b> 初心者の方も大歓迎！みんなで楽しく笑って 踊ってカロリーを消費しよう！	1月				2月			3月
			9	16	23	30	6	20	27	5

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。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に参加する方は室内専用シューズをお持ちください。

