



DISCO WORLD

ピラティス・ストレッチ

大好評につき、夜の部も開校することになりました！
無料の体験会が開かれるのでぜひご参加ください♪

夜の部

無料体験会 開催！

日時

令和4年12月14日(水)

DISCO WORLD 18:00~18:50

ピラティス・ストレッチ 19:00~19:50

定員

先着15名

※定員に達した時点で締め切りとさせていただきます。

※昼の部に入校または体験済みの方は無料体験ができません。

対象

高校生以上

申込

お電話またはフロント受付(前日まで)

服装

運動できる服装でお越しください。

※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。

場所

マリンスパあたま 3F スタジオ



鍵山 友紀子先生

第4期 受講料 6,920円/8回(各教室毎) 定員15名

曜日	時間	教室(内容)	日程								
水	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		
			11	18	25	1	8	22	1	8	
	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		
			11	18	25	1	8	22	1	8	

先着15名なのでおはやめに！



一年中水着で遊べる南国リゾート！

マリンスパあたま

STI熱海海浜公園グループ



TEL.0557-86-2020

マリンスパあたま公式HP

<https://www.marinespa.com/>



QRコードでスキャン
フォローをお願いします！