

火曜日

大人の健康教室大募集



2024年度 第1期 9,515円/11回 (各教室毎) 定員15名

曜日	時間	教室(内容)	日程								
火	10:05~10:55	らくらくヨガ 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。	4月				5月				6月
			2	9	16	23	7	14	21	28	4
	11:10~12:00	らくらくヨガ 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。	4月				5月				6月
			2	9	16	23	7	14	21	28	4
	14:00~14:50	ZUMBA 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！	4月				5月				6月
			2	9	16	23	7	14	21	28	4

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に参加する方は室内専用シューズをお持ちください。

