

短期

運動教室 第2シーズン開催日 [修正版]

短期教室から運動を始めてみませんか？

伸ばして縮めて
身体も心もすっきり🍀

9月 21日、28日
10月 12日、19日
11月 2日、9日

①すっきりヨガ[火曜]

時間 15:45~16:30
会場 第一研修室
定員 20名程度
参加料 会員 2,200円 非会員 3,200円
講師 西田 史子

②(ナイトズンバ[金曜]

時間 19:00~19:45
会場 サブアリーナ
定員 30名程度
参加料 会員 3,200円 非会員 4,200円
講師 吉田 真由美

ズンバが夜に登場！
夜も楽しくレッツダンス♪

9月 24日
10月 1日、8日、15日
11月 5日、12日

夜のプールで運動&りらくす
身体と心をほぐしましょう☆

9月 24日
10月 1日、8日、15日
11月 5日、12日

③アクアリらくす[金曜]

時間 20:00~20:45
会場 温水プール
定員 20名程度
参加料 会員 2,200円 非会員 3,200円
講師 吉田 真由美

初級クラスで水と仲良くなって気持ちよく泳ごう！

④ライフスイミング初級[木曜]

時間 10:00~11:15
会場 温水プール
定員 10名程度
参加料 会員 2,200円 非会員 3,200円
講師 榎木 美子

NEW

9月 30日
10月 7日、14日、28日
11月 4日、11日