

1DAYレッスンスケジュール

6月

都度払いで気軽にレッスンに参加しよう！

曜日	レッスン名	時間	開講日	担当	定員	場所	持ち物	料金	対象
月	ZUMBA	12:15 13:00	6日 13日・20日	村松	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	高校生 相当以上
		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう！							
水	エアロビクス (初級)	09:45 10:30	1日・15日 22日・29日	吉村	15名	会議室	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	高校生 相当以上
	有酸素運動の効果はもちろん可動域を広げるアプローチをし、 心地よく伸びる身体を作っていきます。足裏の使い方や筋肉へのアプローチもしていきます！								
	ZUMBA GOLD	11:00 11:45	1日・15日 22日・29日	橋本	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	
	体力に自信のない方・高齢者・運動初心者向けのラテン系ダンスエクササイズです。 楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう！								
	ZUMBA	12:00 12:45	1日・15日 22日・29日	橋本	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	
	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう!!								
	Group Fight 45	20:00 20:45	1日・15日 22日・29日	MASHIO	15名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	
	様々な総合格闘技の動きを音楽に合わせて行っていくクラスです。 脂肪燃焼・ストレス発散にとっても効果的です！								
土	わんぱく 家族体操名人	12:15 13:15	4日 11日・18日	新・堀口 ※担当交替わり	10名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	1500円 (税込)	3才～6才
		お子さまは遊びながらダイナミックな動きを身に付け、お父さまお母さまには 腰痛・肩こり・眼精疲労などを吹き飛ばし、健康増進をねらいます。							

※ お申し込みは、前日より「1階インフォメーション」で承ります。（電話申し込み可。お一人で複数人の申し込み不可。）

※ お申込み後の返金はできません。

※ インストラクター都合により急遽、休講になる場合がございます。詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい。

※ レッスン当日は、消毒・検温・同意書のご記入にご協力ください。またレッスン中はマスクのご着用をお願いいたします。

※ 当日の体温が37.5℃以上ある方、体調不良の方はご参加いただけません。

※ 感染状況によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性があります。予めご了承ください。