

8月11日(木)山の日

水元総合スポーツセンター

祝日イベントレッスン開催!

10:00～10:45

フラダンス

基本ステップとハンドモーションから練習します。
フラの曲の振付で体幹部を鍛え、心身ともに癒されます。

担当:水町 定員:20名 料金500円(税込)

13:00～13:45

Group Fight45

音楽に合わせて様々な格闘技の動作を行います。
音楽には効果音も入っているので、ストレス発散にも効果的です!

担当:MASHIO 定員:20名 料金500円(税込)

14:15～15:00

アロマヨーガ

アロマの香りを感じながら様々なヨガのポーズを行っていきます。
初心者でも入りやすい内容で心身をリラックスさせていきます♪

担当:SHIHO 定員:20名 料金500円(税込)

- お申込は全レッスン8月4日(木)から1階インフォメーションにて承ります。
(電話申し込みも可能です。)
- 空きがあれば当日申し込みも可能です。
- 当日は1階インフォメーションにて料金をお支払いいただき、承認書兼領収書をお受け取り下さい。
- レッスン開始10分前に3階スタジオ前にお集まりください。
また、途中参加・途中退出はできません。
- ウェア・シューズ・飲み物・タオルをご用意ください。(フラダンス、アロマヨーガはシューズ不要)

～ご参加にあたって～

※レッスン開始20分前から館内にご入場いただけます。

※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をご着用ください。

※当日体温が37.5℃以上の発熱がある方、体調不良の方はご参加いただけません。

※社会情勢によっては、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。