

参加費  
500円(税込)

## GWレッスンのお知らせ

日付	時間	教室	内容
4/29(月)	13:30-14:15	Group Fight45 担当;YUKI	音楽に合わせてパンチやキック等の格闘技の動きを行います。脂肪燃焼や体力向上、ストレスを発散したい方にオススメです。
5/3(金)	13:00-13:45	ZUMBA 担当;藤田	ラテン系の音楽に乗せたダンスでシェイプアップを目指します。
5/4(土)	9:45-10:30	わんぱく家族 /体操名人 担当;OKJ新	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。
5/4(土)	10:45-11:30	フィットリトミック 元気ファミリー 担当;OKJ新	ふれあい遊びを通して歩行促進・バランス感覚・まねっこ・言葉の刺激を行い、お父さまお母さまには体型・体力・柔軟性の向上・肩こり・猫背予防を促します。
5/4(土)	13:00-13:45	ジュニア 運動名人 担当;OKJ新	跳び箱やマット、トランポリンを使って、ジュニア期に適したスピードや体幹トレーニング等を通じて体力向上を目指します。柔軟性やコーディネーション能力(運動神経)の向上も目指します。

### 《ご案内》

- 料金は1レッスンお一人様500円(税込)です。
- 場所は全て3階フィットネススタジオで行います。
- お申込は4月22日(月)9:00 から1階インフォメーションにて承ります。(電話申し込み可)
- 空きがあれば当日申し込みも可能です。(定員:25名)
- 当日は1階インフォメーションにて料金をお支払いください。承認書兼領収書をお渡しいたします。
- レッスン開始10分前に3階フィットネススタジオ前にお集まりください。  
また、レッスン開始後の途中参加・途中退出はできません。
- ウェア・飲み物・タオルをご用意ください。 ※ZUMBA、Group Fightはシューズが必要です。

### ～ご参加にあたって～

- ※高校生以上の方がご参加いただけます。
- ※レッスン開始20分前から館内にご入場いただけます。
- ※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。