

参加費
500円(税込)

8月 イベントレッスン

日付	時間	教室	内容
8/12(月)	14:00-14:45	HIPHOP 初級 担当;sho	音楽のリズムに合わせて全身を動かしていきます。カッコイイダンスに興味のある方、未経験の方でも楽しめるクラスです。
8/14(水)	11:00-11:45	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。
8/16(金)	9:45-10:30	フラダンス 担当;水町	ハワイの伝統的なダンスを楽しみながら健康づくりを行います。
8/16(金)	10:45-11:30	アロマヨーガ 担当;ASAKO	アロマの香りのもとで行うヨガの動作により、心身をリラックスできるクラスです。
8/16(金)	11:45-12:30	かんたんエアロ &ストレッチ 担当;ASAKO	前半は簡単なステップを組み合わせる有酸素運動を行い、後半はリラックスしながらストレッチをしていきます。

《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8月2日(金)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。