

大人のためのスクール

趣・味・活

参加者募集中

2025年 **4**月～**5**月

インストラクターの特色を活かした多彩な種目をラインナップ！
自分好みのレッスンをを見つけよう!!

	内容	担当	日程	時間	定員	参加費(税込)
4月	サンドバックを叩いて蹴って 爽快にシェイプアップ！	渡邊	4/27(日)	15:10～15:40	5名	1,000円
	キレイのある筋肉を作るトレーニング	子田	4/28(月)	18:10～18:40	5名	1,000円
5月	サンドバックを叩いて蹴って 爽快xシェイプアップ！	渡邊	5/4.10.18.25(日)	15:10～15:40	5名	1,000円
	キレイのある筋肉を作るトレーニング	子田	5/12.19.26(月)	18:10～18:40	5名	1,000円
	健康運動士が教える介護予防	子田	5/17.24.31(土)	15:00～15:30	5名	1,000円
	肩甲骨ヨガ	阿部	5/10(土)	14:40～15:10	15名	1,000円
	膝痛改善セルフケア法	前田	5/9(金)	13:00～13:30	10名	1,000円
	目覚めよ筋肉!使ってみようお尻とその仲間	圓山	5/10(土)	11:25～11:55	15名	1,000円

<申込方法>

当クラブレセプションもしくはWEB、電話にてお申込み下さい。

※ご予約後実施前日17:00までに入金がない場合はキャンセルとなります。

※申込締切:実施日の前日17:00。最少催行人数に満たない場合は中止となります。

※当日キャンセルにつきましては返金致しかねますので予めご了承ください。

※一般の方は参加費+入館料1,000円(税込み)となります。

WEBでのお申込みはこちらから⇒

