

南城市で フィットネス教室



健康教室

各教室
[全10回/5,500円(税込)]

ピラティスやヨガを取り入れた教室からZUMBA・バレエなどのダンス教室、子供を対象にした体操教室など幅広く開講いたします。



✿ピラティス (陸上競技場 会議室)		新 体幹ヨガトレーニング (陸上競技場 会議室)	✿子供バレエ (陸上競技場 会議室)		
《月曜日》9:45~10:45		《月曜日》14:30~15:30		《水曜日》17:30~18:20	
4月	11日 18日 25日	4月	4日 11日 18日 25日	4月	6日 13日 20日 27日
5月	9日 16日 23日 30日	5月	2日 9日 16日 23日 30日	5月	11日 18日 25日
6月	13日 20日 27日	6月	13日	6月	1日 8日 15日

✿大人バレエ (陸上競技場 会議室)		女性限定 メリハリボディ教室 (陸上競技場 会議室)	新 呼吸と動き流れるヨガ (陸上競技場 会議室)		
《水曜日》19:00~20:00		《金曜日》16:00~17:00		《金曜日》19:00~20:00	
4月	6日 13日 20日 27日	4月	1日 8日 15日 22日	4月	1日 8日 15日 22日 29日
5月	11日 18日 25日	5月	13日 20日 27日	5月	6日 13日 20日 27日
6月	1日 8日 15日	6月	3日 10日 17日	6月	3日

変更 ZUMBA (体育館 サブコート)	✿ジュニアの体操教室 (体育館 アリーナA)
《土曜日》17:30~18:30	
4月	2日 9日 16日 23日
5月	7日 14日 21日
6月	4日 11日 18日

