

夏季特別レッスン

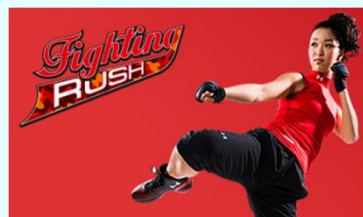
大人の3ヶ月教室

暑さに負けない
熱いレッスンををご用意!

ファイティングラッシュ

格闘技のカッコいい振付けで楽しみながら、普段使わない筋肉を刺激して脂肪燃焼はもちろん筋力アップも目指せるレッスンです。

曜日	時間	実施日									
		7月					8月				
土曜	10:30-11:00	-	-	-	22	29	5	-	19	26	-



※スケジュールは、一部変更になる場合がございます

- 料金 2,050円 (税込) 全5回
- 場所 体育館
- 定員 30名
- 担当インストラクター 林 広太郎 (はやし こうたろう)



シェイプアップサーキット

さまざまな動きで楽しく動いて汗をかきつつ、同時に体の引き締め運動も行うレッスンです。

曜日	時間	実施日									
		7月					8月				
土曜	11:15-11:45	-	-	-	22	29	5	-	19	26	-



※スケジュールは、一部変更になる場合がございます

- 料金 2,050円 (税込) 全5回
- 場所 体育館
- 定員 30名
- 担当インストラクター 金秋 達哉 (かなあき たつや)



申込方法

7月1日(土)受付開始 【先着順】
体育施設フロントにて直接お申込ください
当日申込でご参加いただくこともできます
(1回500円)

※定員になり次第締め切りとなります
※お電話での受付は致しません
※レッスンのご参加は高校生以上の方のみとさせていただきます