

大人の

体験レッスン

3ヶ月の登録制スクール『大人の3ヶ月教室』が
1レッスン700円でご体験いただけます!!

- ☆体験をご希望の方
- ☆都合のよい時だけ参加されたい方
- ☆いつものトレーニングとは違う刺激がほしい方

こんな方に
オススメ!!

※はじめての方でも安心して
ご参加いただけます



＜対象レッスン＞

●水中歩行&アクアダンス	●プールで筋トレ&アクアダンス
●ウォーターラッシュ	●パワーラッシュ NEW!!
●かんたんボクシング	●キックシェイプ
●アクティブストレッチ NEW!!	●いきいきワクワク健康体操
●やさしいヨガ	●ピラティス
●カラダすっきり健康体操	●ポールウォーキング
●気功 NEW!!	●からだリセット NEW!!
●ゆるから体操 NEW!!	

☆お1人さま、何回でもお申込みいただけます

＜お申込み方法＞ ※レッスン当日受付
ご希望レッスンの開始15分前までに、
体育施設フロントにて直接お申し込みください。

大人の
3ヶ月教室

※先着順となります ※お電話でのご予約はお受けしていません ※レッスンが定員の場合ご体験いただけません

お問い合わせ 川崎市民プラザ体育施設 Tel044-857-8818