

大人の
3ヶ月教室

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!!



こんな方にオススメ!!

- ★体験をしてみたい
- ★時間に都合の良い時
だけ参加したい
- ★いつものトレーニング
とは違う刺激がほしい

※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

NEW!!

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人様、何回でもお申込みいただけます!

申込
方法

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。

※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 Tel 044-857-8818