

# 自由参加型教室のご案内

## 火曜日 ナイトZUMBA

ラテン系の明るい音楽に合わせて楽しくエクササイズできます。

(時間)19:30～20:30/第二体育室(40名程度)

(対象者)16歳以上の方/(参加費)900円

(開催日)

4月 14.21.28 5月 12.19.26

6月 2.9.16.23.30 7月 7.14.21.28

「持ち物」動きやすい服装、運動靴

タオル、飲み物(蓋つき)

講師:ファニ



## 水曜日 ナイトヨガ

初心者向けのゆったりクラスとなります。

(時間)19:30～20:30/スタジオ(12名程度)

(対象者)18歳以上の方/(参加費)900円

(開催日)

4月 15.22 5月 13.20.27

6月 3.10.17.24 7月 1.8.15.22.29

「持ち物」動きやすい服装、

タオル、飲み物(蓋つき)



## 木曜日 フリースタイルダンス

好きな音楽で楽しく体を動かして、踊りに繋がってみませんか？

(時間)14:00～15:00/スタジオ(12名程度)

(対象者)30歳以上の方/(参加費)900円

(開催日)

4月 16.30 5月 7.21

6月 4.18 7月 2.16.30

「持ち物」動きやすい服装、運動靴

タオル、飲み物(蓋つき)

講師:Rei



## 金曜日 バチャータ

ゆっくりとしたリズムで腰・胸を動かしシェイプアップ

(時間)14:00～14:45/スタジオ(10名程度)

(対象者)16歳以上の方/(参加費)900円

(開催日)

4月 3.10.17.24 5月 8.15.22.29

6月 5.12.19.26 7月 3.10.17.24

「持ち物」動きやすい服装、運動靴

タオル、飲み物(蓋つき)

講師:ファニ

## 土曜日 ズンバゴールド

好きな音楽で楽しく体を動かして、踊りに繋がってみませんか？

(時間)11:15～12:15/スタジオ(12名程度)

(対象者)16歳以上の方/(参加費)900円

(開催日)

4月 11.18.25 5月 2.9.16.23.30

6月 6.13.20.27 7月 4.11.18.25

「持ち物」動きやすい服装、運動靴

タオル、飲み物(蓋つき)

講師:Rei



### 【受付方法】

当日、30分前より窓口(先着順)にて受付を開始します。

※受付用紙にお名前・電話番号参加をご記入し、参加費をお支払いください。

※定員に達した時点で受付を締め切ります。

### 【注意事項】

体調が優れない場合、無理をしないようにお願いします。

休講または変更する場合がございます。

予めスケジュールをご確認ください。