

# Happy new いや〜んレッスン♪

1月8日(月)9(火)10(水)

新春初踊り!?

今年こそ脂肪を脱ぎ捨てよう!

一般の方も  
1回7ンコイン(500円)で体験できます!



教室名	日時・場所	内容	定員
2018年 初YOGA	1/8(月) 18:30~19:45 1階プールギャラリー	2018年最初のレッスンはやっぱりYOGA! ?呼吸を意識して身体とココロの声を聞きながら...無理なくマイペースで行いましょう(^)/担当:深井	20名
筋トレ& ストレッチローラー	1/9(火) 13:00~14:00	お正月おいしいお食事分筋トレしよう! &ゆがみ改善を行いますよ~(^_-)☆ 担当:阿部	15名
プールサイドYOGA	1/10(水) 11:00~11:30 プールサイド	プールサイドで椅子に座ったまま出来る簡単YOGA♪ 室温・湿度が高いのでいつもより身体がノビノビかも? ※水着の上にTシャツ・短パンの着用をお願い致します。トレーニングウェアのままでもOKです(濡れても大丈夫なウェア)。その際強制シャワーに当たらないようご注意ください。 担当:深井	15名
アクア& リラクゼーション	1/10(水) 11:45~12:30 プール	アクアで思いっきり動いて...さよなら脂肪(^)/動いた後はゆったり水中太極拳&ストレッチしましょ! 担当:深井	20名

- ・申し込み 受付まで(一般申込は参加料と印鑑)
- ・参加資格 フリースクール受講者、又は受講者以外の18歳以上の健康で体力に自信のある方
- ・参加費 フリースクール受講者→無料(施設使用料別途)、一般→¥500円
- ・締め切り 定員になり次第(一般の方は連絡なくキャンセルされた場合の返金はできかねますのでご了承ください)
- ・その他 フリースクール受講者以外の一般の方は前日までに手続きをお願い致します(参加費500円、印鑑)

事前に申し込みが必要です!  
受付へGO!GO!

