

スポーツ教室 体験会

参加料
無料

★ ★ 平成30年10月8日（月・祝）



■13:30~14:30 ZUMBA

講師： 齊藤 里美 先生

内容： 音楽に合わせて楽しく動きながらダイエットに最適なフィットネスプログラムです。脂肪燃焼&ストレス解消に効果的です！

定員： 20名（先着順）

受付開始日： 9月17日（月・祝） 9:00~

参加申込み： 窓口にて参加申込用紙を記入の上、お申込ください。
お電話での予約、申込みは受付できません。

■ZUMBA体験会 申込み方法

1. 管理事務室にて、専用の申込用紙にご記入ください。
2. 電話での申込みは今回、受付いたしません。
3. 申込みはご本人でなくても構いませんが、1人につき1名の申込みとします。
1人の方が複数の申込みは出来ません。
複数申込みを希望される場合は1名申込み後、最後尾へ再度お並びください。
4. 混雑の場合、8時45分より整理券を配布いたします。
5. キャンセル待ちは受付けておりません。



■15:00~16:00 ピラティス

講師： KAZUKO 先生

内容： 姿勢改善・けがの予防・リハビリにも効果があると言われているピラティスの教室です。無理なく筋力をアップすることで、元気な体作りをお手伝いします。

定員： 20名（先着順）

受付開始日： 受付中

参加申込み： お電話または直接管理事務室にてお申し込みください。
管理事務室 0877-21-5800

