

1DAYレッスンスケジュール

11月

都度払いで気軽にレッスンに参加しよう！

曜日	レッスン名	時間	開講日	担当	定員	場所	持ち物	料金	対象
月	ZUMBA	12:15 ~ 13:00	11日・18日 25日	村松	25名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	高校生以上
		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう!!							
水	姿勢改善 ピラティス	09:45 ~ 10:30	6日・20日 27日	吉村	25名	会議室	飲み物・タオル	850円 (税込)	
		骨盤の矯正と背骨の矯正を丁寧に一つ一つ説明しながら行います。 あらゆる不調改善に効果があり、初めての方も安心してご参加いただけます♪							
	カキラ	19:00 ~ 19:45	6日・20日 27日	井上	25名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル	850円 (税込)	
マットを使いゆっくりと流れるように動きながら、機能改善・カラダを楽にしていけるクラスです！									
Group Fight 45	20:00 ~ 20:45	6日・20日 27日	YUKI	25名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)		
	様々な総合格闘技の動きを、音楽に合わせて行っていくクラスです。 脂肪燃焼・ストレス発散にとっても効果的です！								
木	フリースタイル ダンス	17:30 ~ 18:15	7日・14日 21日・28日	リサ	25名	フィットネス スタジオ	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	
		KpopやJAZZ、HIPHOPなど様々なジャンルの ダンスを楽しみながら一緒に踊りましょう！ ダンス経験者、初心の方も大歓迎です！							
金	ZUMBA	12:45 ~ 13:30	1日・8日 15日・22 日・29日	藤田	25名	会議室	飲み物・タオル シューズ	850円 (税込)	
		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう!!							

※ お申し込みは、前日より「1階インフォメーション」で承ります。（電話申し込み可。お一人で複数人の申し込み不可。）

※ お申込み後の返金はできません。

※ インストラクター都合により急遽、休講になる場合がございます。詳しくはお電話にてお問い合わせ下さい。

※ 社会情勢によっては、レッスン内容変更や中止となる可能性があります。予めご了承ください。・

水元総合スポーツセンター 03-3609-8182