

月曜レッスン 当日参加 OK!



水の力で元気な身体づくり

講師: 荒木 和子先生

水中ウォーキング教室

開催日: 5/16・5/30・6/6・6/20・7/4 (13:30~)

初心者の方でも気軽に参加、水中運動はじめましょう!
足腰や上半身に筋力をつける様々な歩き方をアドバイスします。



当日参加: 1回/¥700

参加希望の方はフロント受付までお気軽に!

あなたの都合に合わせて

当日参加できる教室です!

期間限定! 毎週金曜開催 (全7回)

簡単! 楽しい!

アクアビクス

参加料金: **1回 / ¥500** 18歳以上の方

開催期間: 2016年6月3日(金)~7月15日(金)

開催時間: 14:30~15:30

6月開催日 3日 10日 17日 24日

7月開催日 1日 8日 15日

当日参加希望者は
受付フロントまで!

