

ラテンダンスをベースにしたエクササイズで、お腹・ウエスト・お尻・太もの引き締め効果をねらいます。



木曜日

ピラティス

(前田瑞穂先生)

7/1~9/30

7/22・9/23 休み

10:00~11:00

7,200円/12回

ラテン エクササイズ

(前田瑞穂先生)

7/1~9/30

7/22・9/23 休み

11:15~12:15

7,200円/12回

ヨガ

(黒川依子先生)

7/1~9/30

7/22・9/23 休み

13:00~14:30

7,200円/12回

ピラティス

(中島悦子先生)

7/1~9/30

7/22・9/23 休み

19:00~20:00

7,200円/12回

概ね 60 歳以上
の方対象

金曜日

シニア スポーツクラブ

(雲井淑絵先生)

7/2~9/17

7/23・9/24 休み

10:00~11:15

6,050円/11回

火金 11,500円/23回

リンパデトックス& フェイストレーニング

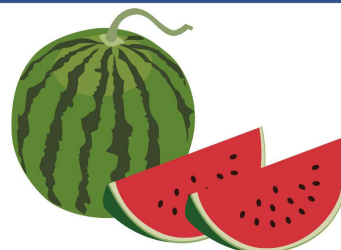
(安里寛子先生)

7/2~9/17

7/23・9/24 休み

13:00~14:00

6,600円/11回



リンパ液の流れを学び、体に不要ものを排出・解毒・浄化させることで頭痛・肩こりの軽減やストレスの解消などが期待できます。また、顔の筋力を鍛えてリフトアップ・小顔を目指します。



応募 要領

- 6月20日(日)までに、開催会場の窓口・電話・FAXのいずれかで御応募ください。
- 応募多数の場合は、締切後に八幡市在住・在勤の方を優先の上、抽選させていただきます。結果は、抽選に漏れた方のみ連絡します。
- 定員に満たなかった教室は、6月21日(月)から再募集し、定員になりしだい締め切ります。

注意 事項

- 応募が少数の教室は、開催しない場合があります。
- 都合により日程の変更や休止、講師が代行になる場合があります。また、新型コロナウイルスの感染状況等により休講になる場合があります。
- 参加決定後のキャンセルは、参加料実費分のキャンセル料をいただきます。
- スリッパはありませんので上靴をお持ちください。