

まだ間に合う！！

令和4年度第2期(7月～9月)

アクションスクール受講生

募集中！！



おすすめ
プログラム

スタジオプログラム

ゆったりベリーダンス時間 (水)9:45~10:45

ダンス未経験でも大丈夫♪



講師：内村 亜沙美

- ・姿勢改善
- ・お腹痩せ
- ・首、肩こり解消

親子プログラム

まねっこヨガ

(木)10:00～11:00

対象:満1歳～5歳未満の子とその保護者
(大人のみの参加も可能)

～体幹と体感づくり・子育て応援プログラム～

子育てに関わる人ならだれでも参加可能!

- ・子どもと一緒にヨガ
- ・心身の発達を促す

講師:松尾 有輝子



スタジオプログラム



シェイプエアロ

(木)18:30~19:30

30分の有酸素運動

と

30分のリラックスタイム

- ・姿勢改善
- ・血流サラサラ
- ・脂肪燃焼

講師：田代 倫世

スタジオプログラム

ファイティングエクササイズ (金)11:00~12:00

運動初心者・格闘技未経験者
大歓迎!!

- ・パンチ、キックの動きに
合わせてエクササイズ
- ・シェイプアップ
- ・ダイエット

講師：宇野 凌汰



スタジオプログラム

スタイルupピラティス

(金)18:30~19:30

ピラティス初心者

大歓迎!!

- ・筋力アップ
- ・スタイルアップ
- ・きれいな姿勢
- ・疲労軽減

講師：岡留 健輔



★申込について★

【受講料】

スタジオプログラム **¥ 10,000**【全10回(7月～9月)】

シニアプログラム **¥ 5,100**【全10回(7月～9月)】

ジュニアプログラム **¥ 6,400**【全10回(7月～9月)】

親子プログラム **¥ 6,400**【全10回(7月～9月)】

※1回ずつのご受講も可能です。

スタジオプログラム¥1500(1回)、シニアプログラム¥770(1回)、ジュニア、親子プログラム¥960(1回)

【申込方法】

来館または電話 ☎092-611-1717

来館申込・電話申込、どちらも受け付けております。お電話での申込は、お電話から1週間以内に来館し、ご入金をお願いします。ご入金後、申込完了となります。