

まだ間に合う！！

第2弾

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

# ヒザ腰スッキリ

(火)13:30~14:30

膝・腰に不安や問題がある方  
身体の調子を整えたい方  
集合!

- ・身体機能向上
- ・生活動作改善

講師：宇多村 祐喜

スタジオプログラム

# こころヨガ

(火)18:30~19:30

運動が久しぶりで不安に感じている方、何か始めたい方!

- ・集中力up
- ・緊張緩和
- ・柔軟性向上

講師：安田 裕子

スタジオプログラム

# 筋トレ & リラックスヨガ (水)11:00~12:00

初心者、猫背の方、  
体幹を鍛えたい方 オススメ!

- ・姿勢改善
- ・体幹強化
- ・リラックス

講師：生駒 嘉美

スタジオプログラム

# ボディメイクエアロ (木)11:00~12:00

適度な筋力を手に入れ理想  
のボディラインを作りたい方

- ・体脂肪燃焼
- ・ケガしない  
身体づくり

講師：福田 早弥香



スタジオプログラム

# リフレッシュヨガ

(木)13:30~14:30

体力や筋力、柔軟性に  
自信のない方も大歓迎!

- 姿勢改善
- 腰痛、肩こり解消
- ストレス解消

講師：澤田 和恵





スタジオプログラム



# アンチエイジングヨガ (金)13:30~14:30

高齢者、初心者、大歓迎!

- 血流促進
- 代謝アップ
- 姿勢改善

講師：武末 苑子

## ★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。