

スポーツの秋！

新しい健康習慣をつくってみませんか？

令和4年度**第3期**(10月～12月)

アクションスクール

水曜日受講生

募集中！！

**初めての方でも
安心して始められます！**



おすすめ
プログラム

健康増進ベリーダンス (水)9:45~10:45



講師：内村 亜沙美



ダンス未経験者、初心者でも楽しく踊れます♪
大人から始めるなら、ベリーダンス！

受講生の声

- ・体を動かす素晴らしさを実感しています。
- ・肩こり、腰痛が軽くなりました。腹筋を使えるようになるので、ウエストにくびれができます。
- ・楽しく気分転換できます！



筋トレ & リラックスヨガ (水)11:00~12:00



講師：生駒 嘉美



インナーマッスル(骨盤底筋)を意識して
ゆっくりとトレーニングします！

受講生の声

- ・ ヨガをすることで、体の柔軟性が向上したことを実感しています。
- ・ 筋トレも気持ちいい程度で、ゆったりと運動ができ、最後もリラックスできて、とても心地いいです。
- ・ 魚のポーズが楽にできるようになり、姿勢が良くなりました。



はじめてのピラティス (水)13:30~14:30



講師：久保田 あや



ピラティス初心者大歓迎！
ピラティス入門のレッスンです！

受講生の声

- ・腹部が締まってきました。
- ・続けて受講していて、ずいぶん体がよく動き
くようになりました。丁寧なご指導に感謝
しています。
- ・楽しくレッスンできています。先生がとても
素敵です。



ファットバーニング (水)18:30~19:30



講師：古賀 五月



激しく楽しく動いて、
ガツガツ脂肪燃焼 & 体重減少を目指します！

受講生の声

- ・体の隅々まで動かせるように、五月先生がリードしてくださっているなので、毎回とても楽しいです。
- ・さわやかな疲れ、とても楽しくシェイプアップできます。
- ・ストレス解消できます！



★申込について★

【受講料】

スタジオプログラム ￥1,000× 残り回数

※1回ずつのご受講も可能です。スタジオプログラム ￥1,500(1回)



【スタジオプログラム残りのスクール回数】

第 3回	10月19日(水)	残り8回
第 4回	10月26日(水)	残り7回
第 5回	11月 2日(水)	残り6回
第 6回	11月 9日(水)	残り5回
第 7回	11月16日(水)	残り4回
第 8回	11月30日(水)	残り3回
第 9回	12月 7日(水)	残り2回
第10回	12月14日(水)	残り1回

途中からの受講でも
安心して始められます！

ご不明な点がございましたら、
お気軽にお問い合わせください。

【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。