

新年度！

アクション
福岡で

新しいことに挑戦してみませんか？

令和5年度第1期(4月～6月)

アクションスクール

火曜日・水曜日受講生

募集中！！



詳しくは
次のページへ



ヒザ腰スッキリ (火)13:30~14:30



受講生の声

- ・心も身体もスッキリして楽しい1時間です。
- ・初心者でもわかりやすいです！効果を実感できてやりがいがあります。



運動にネガティブなイメージがある方。
そのイメージ、私を変えます！

講師：宇多村 祐喜

ピラティス

(水)13:30~14:30



受講生の声

- ・腹部がしまってきたように感じます！
- ・楽しく受講できており、身体が良く動くようになりました！



継続することで効果を感じやすくなります。60分間、楽しくてあっという間です！

ファットバーニング (水)18:30~19:30



受講生の声

- さわやかな疲れを感じられます！
- とても楽しくシェイプアップすることができるとともに、ストレス発散もできます。



週1回ですが楽しい時間を共有しましょう！身体と脳を使いに来ませんか？



講師：古賀 五月

★スクール開講日・受講料・申込について★

【令和5年度第1期(4月～6月)開講日(全10回)】

火曜日:4月4, 11, 18, 25日 5月9, 16, 23, 30日 6月6, 13日

水曜日:4月5, 12, 19, 26日 5月10, 17, 24, 31日 6月7, 14日

【受講料】

スタジオプログラム **¥ 10,000**【全10回(4月～6月)】

【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。

定員に達しているプログラムについては、キャンセル待ちのご案内をさせていただきます。

定員に達しているプログラムについては、当日の欠席者が確定しており、定員に余裕がある際には、1回受講(スタジオ:¥1,500・シニア¥770)で参加できます。お気軽にお問い合わせください。

**初めての方でも
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。**

