

**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**

**金曜日受講生**

**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

# ZUMBA GOLD

(金)9:45~10:45



講師：福田 早弥香



ラテン系ダンスエクササイズをしながら、  
脂肪燃焼&体力向上を目指します！

## 受講生の声

- ・ズンバとっても楽しいです。開講当初からずっと続けています。先生も良い方です。今後も続けていきたいです。
- ・音楽に合わせて楽しく動いています。
- ・汗びっしょりかくので爽快です。
- ・毎回楽しくレッスンしています。



# ファイティングエクササイズ (金)11:00~12:00



講師：宇野 凌汰



初心者大歓迎！

格闘技の動きを取り入れながら、楽しくエクササイズします！

## 受講生の声

- ・音楽に合わせて楽しく体を動かせます。
- ・いい汗がかけます。とても楽しいです。
- ・運動量が多くて満足しています。
- ・音楽に合わせて、たくさん体を動かすことができるレッスンです。



# アンチエイジングヨガ (金)13:30~14:30



講師：武末 苑子



年齢を重ねるごとに気になる  
背中、お腹、お尻まわりを整えていきます！

## 受講生の声

- ・背筋が伸びてスッキリします。
- ・やってよかったと本当に実感しています！  
スクールに行くのが楽しみです。
- ・週1回でも体と向き合って動かすことで、肩こりがずいぶん改善しました。
- ・体が気持ちいい。スッキリする。縮んだ体が伸びた感じ。癒されます。





# スタイルupピラティス (金)18:30~19:30



講師：岡留 健輔



綺麗な姿勢を手に入れて、  
疲れにくい体、痛みのない体を目指しましょう！

## 受講生の声

- ・ 1週間に1度ですが、自分の身体の使い方を意識できるようになりました。
- ・ 細かく説明しながらのレッスンなので、日常でも取り入れることができている。学ぶことが多い、楽しいです。
- ・ とても楽しく、有意義な時間になっています。



# ★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21日(金)	残り8回
第 4回	10月28日(金)	残り7回
第 5回	11月 4日(金)	残り6回
第 6回	11月11日(金)	残り5回
第 7回	11月18日(金)	残り4回
第 8回	11月25日(金)	残り3回
第 9回	12月 2日(金)	残り2回
第10回	12月 9日(金)	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。