

火曜日

# 大人の健康教室大募集

## 2024年度 第2期 6,055円/7回 (各教室毎) 定員15名

曜日	時間	教室(内容)	日程						
火	10:05~10:55	<b>らくらくヨガ</b> <small>広池ヨーガ健康法(疋田担当)</small>  <small>心身をしなやかに個人指導も、生涯健康で行動できる体を目指します。</small>	7月			9月			
			2	9	23	3	10	17	24
	11:10~12:00	<b>らくらくヨガ</b> <small>広池ヨーガ健康法(疋田担当)</small>  <small>心身をしなやかに個人指導も、生涯健康で行動できる体を目指します。</small>	7月			9月			
			2	9	23	3	10	17	24
	14:00~14:50	<b>ZUMBA</b>  <small>初心者の方も大歓迎！みんなで楽しく笑って踊ってカロリーを消費しよう！</small>	7月			9月			
			2	9	23	3	10	17	24

**初回無料体験・見学も可能です！前日までにご連絡をお願い致します。**



- ※定員になり次第募集を締め切らせていただきます。(各教室 定員15名)
- ※大人健康教室に入会すると教室受講日に限り、300円で施設を利用することができます。
- ※運動できる服装でお越しください。 ※各教室 最低遂行人数がございます。
- ※らくらくヨガは、5本指ソックスと水をご用意下さい。
- ※ZUMBAに参加する方は室内専用シューズをお持ちください。

