

1期スポーツ教室追加募集

リラクゼーションヨガ②

疲れた身体をリフレッシュ！心と体のバランスを整えて健康美人になりましょう♪

期間 8月1日～9月26日
曜日 毎週火曜日
時間 12:00～12:50
回数 7回
料金 4,550円

バレトン

バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得る事ができます。

期間 8月23日～9月27日
曜日 毎週水曜日
時間 9:30～10:45
回数 6回
料金 5,100円

親子リトミック①

音楽に合わせてお子様と一緒に身体を動かしてみませんか？親子のスキンシップ、お友達作りの場に最

期間 8月3日～9月28日
曜日 毎週木曜日
時間 9:10～9:55
回数 7回
料金 3,500円

ジュナサイズ

ラテン音楽に合わせて骨盤を動かし、ウエストを引き締め、身体を整える効果があります！

期間 8月10日～9月21日
曜日 毎週木曜日
時間 11:00～11:55
回数 6回
料金 5,400円

ジュナフロア

足首、膝、腰、肩などのコリや痛みを改善！！

期間 8月10日～9月21日
曜日 毎週木曜日
時間 12:00～12:55
回数 6回
料金 5,400円

ピラティス②

身体のバランス感覚を整えて、体のラインを美しく！ダイエット効果もあります！

期間 8月4日～9月29日
曜日 毎週金曜日
時間 14:05～14:55
回数 7回
料金 4,900円

キッズフットサル①～④

期間 8月4日～9月29日
曜日 毎週金曜日
時間 ①15:30～16:30
②16:35～17:35
③17:40～18:40
④18:45～19:45
回数 7回
料金 7,700円

7月19日(水)から受付開始になります！

受講料をご持参の上、南体育館受付窓口までお越し下さい☆
(受付は**21:00**までです)
詳しくは受付までお問い合わせ下さい。



お問い合わせ先
南体育館:092-552-0301

