

2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 11月7日～12月19日
曜日 毎週火曜日
時間 12:00～12:50
回数 6回
料金 3,900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 11月1日～12月20日
曜日 毎週水曜日
時間 9:30～10:45
回数 7回
料金 5,950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 11月2日～12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 11月2日～12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 11月10日～12月22日
曜日 毎週金曜日
時間 14:05～14:55
回数 6回
料金 4,200円

キッズ体操教室①②

マット運動や跳び箱を中心に開催します！

期間 11月10日～12月15日
曜日 毎週金曜日
時間 ①15:10～15:55
②16:05～16:50
回数 6回
料金 3,300円

キッズフットサル①～④

期間 11月10日～12月22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 6回
料金 6,600円

10月17日(火)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

