

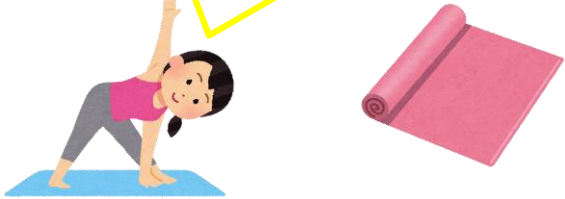


1期スポーツ教室追加募集

<p>リラクゼーションヨガ②</p> <p>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♪</p> <p>期間 5月8日～6月19日 曜日 毎週火曜日 時間 12:00～12:50 回数 7回 料金 4,550円</p> 	<p>リンパ&ルーシー</p> <p>肩こり・腰痛・その他の体の不調な部分を改善していくポーズや、リンパの流れを良くするポーズをしていきます！</p> <p>期間 5月9日～6月20日 曜日 毎週水曜日 時間 9:30～10:30 回数 7回 料金 4,550円</p>
<p>①ジュナサイズ②ジュナフロア</p> <p>①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！ ②足首、膝、腰、肩などのコリや痛みを改善します！</p> <p>期間 5月10日～6月21日 曜日 毎週木曜日 時間 ①11:00～11:55 ②12:00～12:55 回数 6回 料金 5,400円</p>	<p>ルーシーダットン</p> <p>血行促進で冷え性やメタボの方のダイエットに期待できます！</p> <p>期間 5月17日～6月28日 曜日 毎週木曜日 時間 19:30～20:50 回数 7回 料金 5,950円</p>
<p>ピラティス②</p> <p>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！</p> <p>期間 5月11日～6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</p>	<p>親子リトミック①</p> <p>音楽に合わせてお子様と一緒に身体を動かします♪ 親子のスキンシップ、お友達作りの場に最適です！</p> <p>期間 5月11日～6月22日 曜日 毎週金曜日 時間 9:10～9:55 回数 7回 料金 3,500円</p>
<p>キッズフットサル①～④</p> <p>基本動作から本格的に指導します。みんなと一緒にフットサルを楽しみましょう！</p> <p>期間 5月11日～6月29日 曜日 毎週金曜日 時間 ①15:30～16:30 ②16:35～17:35 ③17:40～18:40 回数 7回 料金 7,700円</p> 	<p>初心者の方でも大丈夫★ みんなと一緒に体を動かそう！</p> 

4月23日(月)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)

詳しくは南体育館窓口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