

2期スポーツ教室追加募集

<p>リラクゼーションヨガ①②</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 8月7日～9月25日 曜日 毎週火曜日 時間 ①11:05～11:55 ②12:00～12:50 回数 6回 料金 3,900円</p>	<p>フローヨガ</p> <p>柔軟性を高め、心身のバランスを整えていきます♪ ※キャンセルが出たので3名再募集します！</p> <p>期間 8月7日～9月25日 曜日 毎週火曜日 時間 19:30～20:45 回数 6回 料金 4,800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、リンパの流れをよくするポーズをしていきます♪</p> <p>期間 8月1日～9月26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 8月9日～9月27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 8月2日～9月27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①②</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 8月3日～9月21日 曜日 毎週金曜日 時間 ①13:05～13:55 ②14:05～14:55 回数 7回 料金 4,900円</p>
<p>親子ヨガ①②</p> <p>親子で様々なポーズをしたり、体操をしたり！日々の疲れを取りませんか？</p> <p>期間 8月3日～9月28日 曜日 毎週金曜日 時間 ①9:10～9:55 ②10:05～10:50 回数 7回 料金 3,500円</p>	<p>キッズフットサル①～③</p> <p>期間 8月3日～9月21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> 

7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