

3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 11月6日～12月18日 曜日 毎週火曜日 時間 12:00～12:50 回数 6回 料金 3,900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を行います！</p> <p>期間 11月7日～12月19日 曜日 毎週水曜日 時間 9:30～10:30 回数 6回 料金 3,900円</p>
<p>ジュナサイズ</p> <p>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！</p> <p>期間 11月8日～12月27日 曜日 毎週木曜日 時間 11:00～11:55 回数 7回 料金 6,300円</p>	<p>ジュナフロア</p> <p>足首、膝、腰、肩などのコリや痛みを改善します！</p> <p>期間 11月8日～12月27日 曜日 毎週木曜日 時間 12:00～12:55 回数 7回 料金 6,300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出来ます！心と体を癒していきましょう♪</p> <p>期間 11月1日～12月27日 曜日 毎週木曜日 時間 19:30～20:50 回数 6回 料金 5,100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 11月2日～12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>キッズ体操教室①②</p> <p>マット運動や跳び箱を中心に開催します！優しく楽しい先生が待ってるよ♪</p> <p>期間 11月2日～12月14日 曜日 毎週金曜日 時間 ①15:10～15:55 ②16:05～16:50 回数 6回 料金 3,900円</p> 	<p>キッズフットサル①～③</p> <p>基本動作から本格的に指導します！みんなでフットサルを楽しもう♪</p> <p>期間 11月9日～12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 6回 料金 6,600円</p>

10月22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