

ラピカと一緒に
運動しませんか



冬のワンコインレッスン

※フィットネス教室でロッカールームをご利用されたい方は別途100円がかかります。

フラダンス月

癒しの効果もあるフラの曲に合わせて一緒に楽しく踊りましょう。初心者の方も大歓迎です。

日程／1月7・21 2月4・18
3月4・11・18

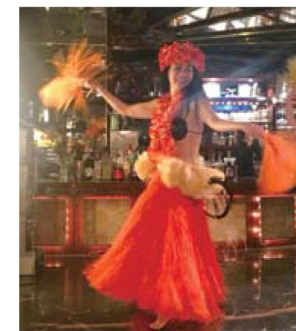
場所／文化ホール
時間／13:30-14:30
講師／滝沢清佳
定員／一般女性50名



タヒチアンダンス木

腰を中心に動かすタヒチアンダンス。年齢に関係なく楽しめます。

日程／1月17・31 2月7・21 3月7
場所／文化ホール
時間／13:30-14:30
講師／滝沢清佳
定員／一般女性50名



ストレッチと健康運動★火

身体のほぐし、伸ばしなど簡単な運動を行っています。男性も大歓迎!!

日程／1月8・15・29
2月12・26 3月19・26

場所／文化ホール
時間／10:00-11:00
講師／大図 彰・星野裕美
定員／50名



踏み台(ステップ)運動★水

踏み台(ステップ15cm)を使用し、昇降運動を行います。

日程／1月9・16・23・30 2月13・20・27
3月6・13・20
場所／文化ホール 時間／10:00-11:00
講師／星野裕美 定員／30名



ZUMBAズンバ®★★★★土

自分のペースでラテンのリズムに合わせて楽しくフィットネス! 初めての方でも楽しめます!

日程／1月12・19 2月②・9
3月2・9・16・23・30

場所／文化ホール(○はアリーナ)
時間／20:00-21:00
講師／SATO&TAKA
定員／50名



全10回
申込の場合

3,500円で受講できます 12/21(金)より
申込開始

※ステップ台が30台のため定員に達したらワンコイン受講はできませんのでご了承ください。※詳しくはスタッフまでお問合せください。