

ラピカと一緒に
運動しませんか



春のワンコインレッスン

※フィットネス教室には施設料金が含まれておりませんので、ロッカールームをご利用になりたい方は、アリーナ料金100円を別途総合受付でお文払い下さい。

フラダンス①

癒しの効果もあるフラの音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/4月2-9-16-30 5月7-14-21 6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/50名

※このレッスンは女性限定となります



タヒチアンダンス②

ハワイアンズでフラガールが踊っているタヒチアンダンスを
はじめてみませんか?シェイプアップの効果もあります。

日程/4月5-19 5月17-31 6月7-21

場所/文化ホール 時間/13:30-14:30

講師/滝沢清佳 定員/50名

※このレッスンは女性限定となります



ゆっくりエアロビクス★③

音楽に合わせた軽めの全身運動を楽しみながら
行います。(60-90分の速さです)

日程/4月3 5月1 6月26

場所/文化ホール

時間/13:30-14:30

講師/曾田千香 定員/50名



ラテンエアロビクス④

前半はストレッチや肩・胸・背盤を動きやすくします。後半は音楽に
合わせてラテンの動きを楽しみます。

日程/4月5-12-19-26 5月10-17-24-31 6月7-14

場所/文化ホール 時間/18:45-19:30

講師/近藤智子 定員/50名



子連れOKのママヨガ⑤

逞強るママの心と体に寄り添う。子連れOKのママヨガ。
肩こりやさまざまな身体の不調改善、産後の体の歪みを
整えて心までスッキリしましょう。※3歳迄までの未
就園児までOKです。初心者、体の使い方も大歓迎です。

日程/4月11-25 5月16-30 6月6-27

場所/学習室1-2

時間/10:00-11:00

講師/元古香織 定員/10名



ZUMBAズンバ®★★★★⑥

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/4月7-14-21-28 5月5-12-19-26 6月2-9-16-23-30

場所/文化ホール 時間/20:00-21:00

講師/SATO&TAKA 定員/50名



踏み台(ステップ)運動★⑦

踏み台(ステップ15cm)を使用し、昇降運動を行います。
運動が苦手な方、初めての方でもゆっくりなリズムで行うので安心!!

日程/4月11-18-25 5月9-16-23-30 6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



全1回
申込の場合

3,500円で受講できます

3/16(金)より
申込開始

※ステップは約20cmの高さに調整可能なワンコロン履きシューズをご用意しております。*詳しくはスタッフまでお問い合わせください。