

1~3月 / 定期教室体験募集!!

体験料：1000円 (税込)

※フロンターレのみ1500円

事前予約制

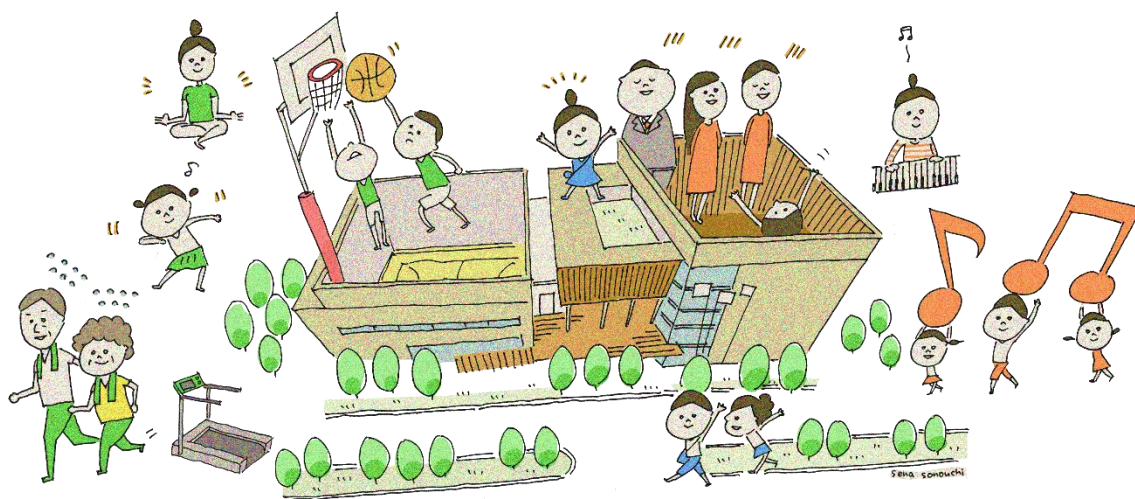
前日までにB1階フロントか電話での空き状況の確認・申し込みをお願い致します。

(なお、同一教室への体験は1回までとします。)

体験後

空きがあれば教室への途中参加が可能になります。

※3月からの参加はできません。



お気軽にお問い合わせください!!

TEL : 044-222-5211

ボディケア

(木) 11:30-12:30

セルフマッサージで体調整を
します!!レッスン後の身体の
変化が驚きます!!

【対象】16歳以上
【持ち物】室内シューズ
動きやすい服装
飲み物、タオル

フラダンス ① ②

(水) 11:30-12:30
(木) 10:20-11:20

未経験の方も大歓迎!!ハワイ
アンミュージックに合わせて
基礎から踊ってみましょう!!

【対象】16歳以上
【持ち物】動きやすい服装、
飲み物、タオル



MOMO



古川

スタッフが選ぶ オススメスポーツ教室



大久保



YUZURU

キッズダンス

(木) 15:30-16:30

ダンス(HIPHOP)の基礎から、
少しレベルを上げた体の使い
方も練習します。

【対象】年長
【持ち物】室内シューズ
動きやすい服装
飲み物、タオル



(火) 19:00-20:00
(木) 20:15-21:15

心肺機能向上、脂肪燃焼、ス
トレス解消に効果的!
合言葉はLet's MOVE!!

【対象】16歳以上
【持ち物】室内シューズ
動きやすい服装
飲み物、タオル