

2019年

1~3月 /

定期教室体験募集!!

体験料：1000円 (税込)

※フロンターレ・テニス 1.500円

🌸 当日申込制

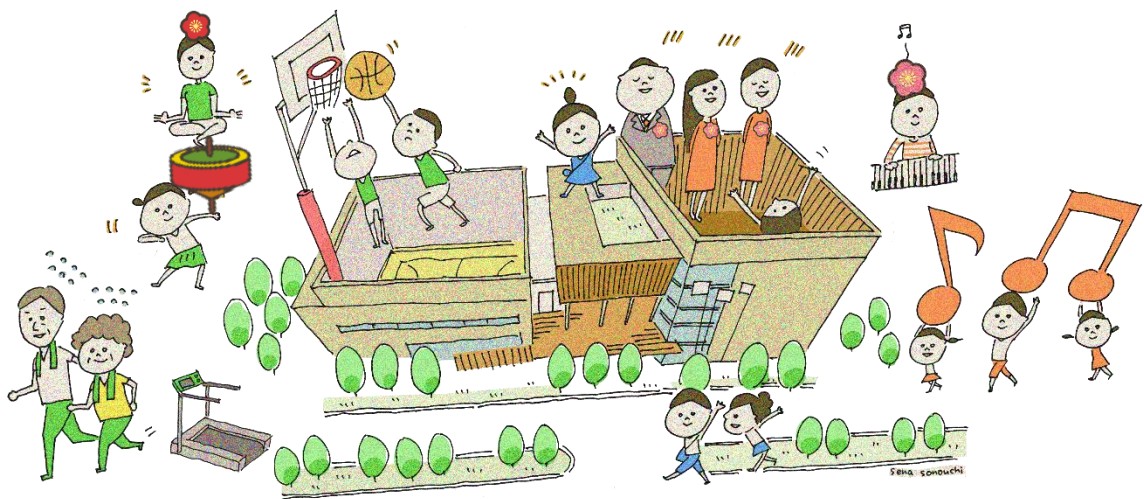
前日までにB1階フロントか電話での空き状況の確認・申し込みをお願い致します。

(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

1~3月 pickup

定期教室の中から
“おすすめ”の教室をご紹介します。



シェイプアップエアロ

(月) 10:45-11:45
@研修室



音楽に合わせて、楽しく
脂肪燃焼&疲れにくい身体
作りを!!

弾む動きも織り交ぜながら、
ダイナミックに動くエアロビクス
です。

【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

空手

キッズ (火) 15:30-16:30
ジュニア (火) 16:45-17:45
@武道室



空手の基本だけでなく思い
やりの心も自然と身についま
す!

空手の基礎知識や礼儀の基本を学
んでいくクラスです。

【対象】キッズ 年少~年長
ジュニア 年少~年長
【持ち物】動きやすい服装
飲み物、タオル

リラクゼーションヨーガ

(木) 9:10-10:10
@研修室



朝一番のクラスでゆったりと
身体をほぐせば1日気分晴
れやかに過ごせます。

初めての方でも安心して参加でき
るクラスです。呼吸と共にヨーガ
のポーズをゆっくりとすることで、
心身共にリフレッシュします。

【対象】16歳以上
【持ち物】動きやすい服装
飲み物、タオル

かんたんエアロ

(木) 12:40-13:40
@研修室



初めての方でも、楽しく
脂肪燃焼が出来ます!!

シンプルなエアロビクス動作や腹
筋等の筋肉トレーニングを行いま
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