

おすすめ

複数教室申込割引対象教室

1 教室受講

2 教室め

月4回 ~~4,400円~~ ⇒ 3,400円
1,000円引き

3 教室め

月4回 ~~4,400円~~ ⇒ 3,400円
1,000円引き

月4回 4,400円

※2教室以上お申込みの場合2教室目から受講料を1,000円引きとさせていただきます

月曜日	木曜日	土曜日
	9:10~10:10 体力アップ トレーニング	
9:30~10:30 かんたんエアロ		9:30~10:30 ボディケア教室
	10:25~11:25 リラックスヨガ	
10:45~11:45 ストレッチヨガ		10:45~11:45 ヨガ教室

16歳以上の男女対象



かんたんエアロ	初心者向けに簡単な動きのエアロビクス運動を行う教室です。
ストレッチヨガ	呼吸とともに筋肉と関節を動かし、体幹が鍛えられバランスが整い体質改善効果が期待できる教室です。
体力アップトレーニング	「立つ・歩く・座る」の基本動作と筋トレで体幹を整える教室です。
リラックスヨガ	身体のねじれを補正して健康な身体に近づける教室です。
ボディケア教室	全身を使った有酸素運動や部位別トレーニング、ストレッチで全身を整える教室です。
ヨガ教室	初心者の方も安心して参加できるヨガ教室です。

高石市立総合体育館

072-263-2622

7月

たか
いし