

一宮市テニス場 「ワンコイン体験」

6月18日（水）～8月8日（金）の期間、ワンコイン「500円(税込)」で体験ができます。

今までスタジオに参加されたことのない方はもちろん、現在スタジオ教室にご参加の方も大歓迎です！

ダイエットしたいと考えている方！他の教室もチャレンジしたい方！など、この機会に是非ご参加ください☆

【 大人スタジオ教室 】

美しい姿勢や理想的な体づくりをしたい方におすすめ♪

ピラティス	水曜日	10:30～11:30	インナーマッスルを強化し、カラダ全体のバランスを整えます。 運動不足解消やパフォーマンス向上も期待ができます。	
-------	-----	-------------	--	---

リラックスや健康的な体づくりをしたい方におすすめ♪

ヨガ	金曜日	9:30～10:30	呼吸法・身体の矯正法でストレッチのようなポーズで 心身ともに美しく整えます。	
----	-----	------------	---	--

音楽に合わせ、楽しくダンスをしたい方におすすめ♪

ZUMBA 	金曜日	11:00～12:00	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。 振付もシンプルなため、ダンスが初めての方からベテランの方まで気軽に楽しめます。
--	-----	-------------	--

【 子どもスタジオ教室 】

J-POP HIPHOPのダンスを楽しみたい方におすすめ♪

HIPHOP 	木曜日	16:40～17:40	年長～小学3年生	音楽に合わせて様々な振りを練習していきます。 ダンスの踊る楽しさ、カラダで表現する楽しさを身につけます。
		17:50～18:50	小学3～中学3年生	

- 【申込方法】 前営業日までに電話もしくはフロントにてご予約ください。
体験日当日、申込書に必要事項を記入のうえ、フロントにて受講料を添えてお申込みください。
- 【定員】 各教室毎にお問い合わせください。
- 【受講料】 各教室1回：500円（税込）
※定員に空きがある場合、各教室お1人様1回限り。
- 【参加資格】 大人スタジオ教室：16歳以上
こどもスタジオ教室：各クラス設定の学年に準じます。
- 【持ち物】 大人・子どもスタジオ教室：運動しやすい服装・タオル・水分補給用の飲料水
※  マークのある教室は室内シューズが必要です。
- 【その他】 現在通院加療中の方は、医師に相談のうえお申込みください。

