

冬の特別レッスン

1月30日(日)

ピラティス 伊藤エミ

14:00~14:45

関節や筋肉を伸ばしながら動かして、
姿勢改善！心と身体をスッキリしましょ♪



ZUMBA ECO

承認No17835

15:00~16:00

大人気のZUMBA！簡単な動きで、
初心者でも音楽に合わせて楽しめます。

料金：1レッスン 810円
2レッスン 1500円

1/23以降のキャンセルは返金
致しかねますのでご了承ください。

会場：硬式野球場 大会議室

定員：各20名

持ち物：飲み物・タオル
靴(ZUMBA)

年末年始の
運動不足解消に！
初参加大歓迎

申込：1/6(木)9:00~硬式野球場
電話・家族以外の代理申込み不可