

SPECIAL

EVENT WEEK

-JAN-

1/27

The☆スカーリング ~自由自在に水を操ろう~

(TUE) プール
15:30-16:30

担当：寺田啓人

水を捉える感覚を養い、泳ぎに活かしてさらなるスキルアップを目指そう！

*参加費：2,750円 (税込) *申込日：1月13日(火)22:00～
*定員：16名 (最少催行2名) *申込締切：1月24日(土)23:59

1/27

バレエ入門 センターレッスン+

(TUE) Bスタジオ
16:15-17:00

担当：中田豊晶

通常レッスンの後にもう少し！センターレッスンを楽しみましょう♪

*参加費：1,650円 (税込) *申込日：1月13日(火)22:00～
*定員：22名 (最少催行4名) *申込締切：1月24日(土)23:59

1/28

ウォーカリズム

(WED) Bスタジオ
15:20-16:05

担当：福嶋純子

誤嚥予防や骨盤底筋のトレーニング効果が期待できる！

楽しく発声しながら鍛えましょう★

*参加費：1,100円 (税込) *申込日：1月14日(水)22:00～
*定員：20名 (最少催行6名) *申込締切：1月25日(日)23:59

1/30

ボールでピラティス

(FRI) Bスタジオ
9:45-10:30

担当：美幸

ボールを使いながらより意識を高めてエクササイズ！
ベーシックピラティスに参加経験のある方～ご参加いただけます◎

*参加費：1,650円 (税込) *申込日：1月16日(金)22:00～
*定員：20名 (最少催行5名) *申込締切：1月27日(火)23:59

●キャンセルについて 開講日3日前まで…全額返金 開講日2日前以降…100%負担

※最少催行人数未達の場合は中止となります。本イベントは、全プラン同日の申込開始となります。