

AFRJO DUE Next AOBADA

Special Event Week

March-

3/25 (Wed)

15:20-16:05
(Bスタジオ)

ヴォーカリズム

担当：福嶋純子

楽しく発声しながら
誤嚥予防・骨盤底筋の
トレーニング効果が期待できるレッスン！

- * 参加費：1,100円 (税込)
- * 定員：20名 (最少催行6名)
- * 申込日：3月11日(水) 22:00~
- * 申込締切：3月22日(日) 23:59

3/26 (Thu)

9:30-10:30
(Bスタジオ)

太極功夫扇

担当：今野美加江

カンフー扇を使いながら、
楽しい音楽に動きを合わせます！
カンフー扇をお持ちの方は
ぜひご持参ください！

- * 参加費：1,650円 (税込)
- * 定員：20名 (最少催行5名)
- * 申込日：3月12日(木) 22:00~
- * 申込締切：3月23日(月) 23:59

3/27 (Fri)

9:30-10:30
(Bスタジオ)

胸を開いて 気分前向きヨガ

担当：美幸

胸を開くポーズを中心に行い
気分も自然と前向きに★
朝ヨガで、気持ちも晴れやか！

- * 参加費：1,650円 (税込)
- * 定員：25名 (最少催行7名)
- * 申込日：3月13日(金) 22:00~
- * 申込締切：3月24日(火) 23:59

3/29 (Sun)

14:00-15:00
(プール)

フィンを使って 平泳ぎ&バタフライ

担当：亘洋祐

フィンを使い、フォームを確認！
今回は「平泳ぎ」と「バタフライ」を
練習していきます！
この1時間で泳ぎに変化が...!?

- * 参加費：2,750円 (税込)
- * 定員：12名 (最少催行3名)
- * 申込日：3月15日(日) 22:00~
- * 申込締切：3月26日(木) 23:59

3/31 (Tue)

15:15-16:15
(プール)

水中スタート ドルフィンキック編

~イルカのようにしなやかに~

担当：寺田啓人

ドルフィンキックが苦手...
すぐに水面上がってきちゃう...
そんな方におススメのイベントが登場！

- * 参加費：2,750円 (税込)
- * 定員：12名 (最少催行2名)
- * 申込日：3月17日(火) 22:00~
- * 申込締切：3月28日(土) 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。