

# 腰掛けタップダンス ～奇数週～

CHECK!

- ・無理なく下半身全体の筋肉を鍛えたい方
- ・タップダンスに興味のある方

【担当者】MAYU



三洋電機(株)井植敏会長が考案した  
腰掛けタップダンス®  
椅子に腰掛けたままのタップダンスは  
転倒の心配もありません！

足首、太腿を中心に下半身全体の  
筋肉を鍛えます。

目指せ”寝たきりゼロ”を合言葉に  
おしゃれなタップダンスで  
筋力向上を目指します。  
誰でも安全・楽しい健康法です♪

## 【開催要項】

1月 6日 20日

2月 3日 17日

3月 3日 17日 31日

曜日 火曜日

時間 13:45～14:45

場所 Bスタジオ

定員 17名(最少催行人数5名)

料金 1月・2月… 3,300円(税込)  
3月… 4,950円(税込)

## ～申込に関するご案内～

申込方法 お申込み・決済はWebサイト(hacomono)となります。

申込開始日 【1月分】フルエリアプレミアム/フルエリア スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/マイページ … 12月19日(金)12:00～ … 12月23日(火)22:00～

【2月分】フルエリアプレミアム/フルエリア スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/マイページ … 1月20日(火)12:00～

… 1月20日(火)22:00～

【3月分】フルエリアプレミアム/フルエリア スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/マイページ … 2月20日(金)12:00～

… 2月20日(金)22:00～

… 2月20日(金)12:00～

申込締切 1月分…12月29日(土) 2月分…1月31日(土) 3月分…2月28日(土) 23:59まで  
(※お申込み人数が最少催行に満たなかった場合は中止とさせて頂きます。)

(1月のみ、冬期休館日の為、申込締切は3営業日前とさせていただきます)

キャンセル料 各月初回開催3日前まで…0% / 初回開催2日前以降…100%

返金 開講予定スクール最終日終了後の返金となります。