

ワンポイントレッスン



- 参加費 プール又は浴場の入場料(大人440円)
 - 対象者 15歳以上(中学生除く)
 - 定員 各18名
- ※受付は電話予約による先着順です

ボディメンテナンス

火曜日 19:00~20:00

初心者でも行える運動で身体を整えたり、
疲れにくい身体を作る運動をします

全身バランス運動

金曜日 13:30~14:30

歩行や身体の動きがスムーズになるように、
自重運動やストレッチで身体のバランスを良くします

<注意事項>

- ヨガマットの貸し出しはありません。ご自身でご用意ください。
- 次回分の予約は予約開始日の18:00から開始します。
(1回の受付予約で予約できる人数は1人までとなります。)
- レッスン当日は受付にて予約確認をさせていただきますので
5分前までにお越し下さい。
(ご予約キャンセルの場合は、必ず連絡をお願い致します。)
- レッスン前後に施設利用される方は受付へお申し出下さい。
- ヨガマットの貸出はありません。ご自身でご用意下さい。



【お問い合わせ】

☎0566-41-2655