

2020-2021

年末年始営業時間のお知らせ



月 12/28  
17:00閉館

火 12/29 ~ 日 1/3  
休館

月 1/4  
通常営業



生涯学習紹介  
(1月~3月 カルチャースクール)

新 リラックス ヨガ



●ヨガの基礎のような形で、難しいポーズはありません。1時間の中で全身をストレッチし、最後は呼吸法で心と体を整えていきます。

1/7 無料体験会

時間	毎週木曜 11:00~12:00
対象	中学生以上(男女問わず)
料金	10,800円(全9回)

新 バランスボールエクササイズ



●バランスボールに座り、音楽に合わせてはさむエクササイズです。有酸素運動を中心に、筋トレやストレッチを取り入れ、免疫力UP&美BODYを目指します。

1/8 無料体験会

時間	毎週金曜 12:00~13:00
対象	全年齢(男女問わず)
料金	13,000円(全10回)

新 美BODYメイク



●美脚・美姿勢になる為の筋力トレーニング(自重・チューブ使用)とストレッチを行う教室です。また、トレーニング効果を引き出す食事のアドバイスも行います。

1/9 無料体験会

時間	毎週土曜 12:00~13:00
対象	成人(女性のみ)
料金	10,800円(全9回)

新 三線



●唄、サンシンの好きな皆さんと一緒に習いましょう。工工四の読み方、弾き方、持ち方を丁寧に教えますのでご安心ください。

1/10 無料体験会

時間	毎週日曜 11:00~12:00
対象	全年齢
料金	11,300円(全10回)

※定員に達し次第募集を締め切ります。体験は前日までにお電話もしくはフロントにてお申し込みください。

※無料体験は新規の方おひとり3講座まで受講いただけます。

※本申込される方は受講料をご準備のうえ、フロントにてお申し込みください(本申込は電話申込不可)。