



2023年度夏季（7・8・9月）定期教室からの

新教室無料体験会

を実施いたします！



^{ズンバ}
【 ZUMBA 】（月）14：00～14：45

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンス
フィットネスエクササイズ！ダンスパーティーのように
楽しく動いて脂肪燃焼・体力向上効果あり♪

無料
体験日

6/19(月) 14：00～

講師：山根



【 ポップピラティス 】

（火）19：45～20：30

おしゃれな洋楽にピラティスの動きを振り付けたエネル
ギッシュな新感覚プログラム♪全身にアプローチできる
のでボディーメイクに最適！

無料
体験日

6/25(日) 19：45～

講師：川上



- ご参加の際は、**必ず事前予約**をしてください。(電話予約可)
- 6/1（木）より先着順で受付し、定員（22名）になり次第受付終了いたします。
- 参加当日は申込書が必要です。
お時間に余裕をもってご来館ください。

