



X'mas

か・き・ら

イス～kaQila～



ろっ骨を中心とした関節により身体の機能を高める全く新しいエクササイズです。

担当：中山



どなたでもできて、ゆっくり、やさしく、がんばらない、たった1回の参加でも何らかの効果を体感できます。

日時	12月17日(日)
時間	11:00～12:00(60分)
場所	2階 会議室1・2
定員	25名 (定員になり次第締切り)
料金	300円 ※教室前または終了後60分以上の施設のご利用の場合は別途入館料がかかります。
受付	11/21(火)より 受付窓口にて(先着順) お電話申込み不可 参加料は教室当日に頂きます。
備考	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。 飲み物・タオルをご用意ください。くつは不要です。



★イベントレッスン★

X'mas

アクアビクス



クリスマスソングに合わせて
楽しくエクササイズしましょう！！



日時	12月19日(火)
時間	11:00~12:00(60分)
場所	プール
定員	30名 (定員にない次第締切り)
料金	300円 ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合は別途入館料がかかります。
受付	11/21(火)より 受付窓口にて(先着順) お電話申込み不可 参加料は教室当日に頂きます。
備考	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 水着・キャップの着用をお願い致します。

ご参加お待ちしております♪

