

新レッスン

楽しく踊って、
カラダをリフレッシュ!

リージャム

Reejam

木

12:30~13:15

場所 多目的室

インストラクター 谷内

エアロビクスの基本的な動きに
90年代のHIPHOPの音楽を合わせた
ダンスフィットネストレーニングです。

楽しいリズムに乗って
身体を動かしましょう! ★

体験会

8/20 (木) 8/27 (木)
12:30 ~ 13:15



初心者の方も
大歓迎!

ズンバ

ZUMBA

ラテンを中心とした楽しい音楽
(サルサ・フラメンコ等) に合わせて
踊る、ダンスフィットネスプログラムです。

一緒に踊って
楽しみましょう! ★

体験会

8/20 (木) 8/27 (木)
11:15 ~ 12:15

木

11:15~12:15

場所 多目的室

インストラクター 谷内



初心者の方も
大歓迎!

体験料

500円 (税込)

申込開始日

8/1 (土) から

お気軽に
ご参加ください!

ご予約・お問合せは
フロントまで!

※体験会は各クラスお一人様1回までご参加いただけます。