

あなたに合うレッスンはココにある!

2022 

妻沼運動公園 2・3月の健康レッスン

会場: 体育館会議室

月曜 ゆったりヨガ

2月 ▶ 7、21 (全2回)
3月 ▶ 14、28 (全2回)

時間 10:00~11:00 定員 10名

参加費 各月1,400円(月謝制)



月曜 ゆるりん太極拳

2月 ▶ 7、21 (全2回)
3月 ▶ 14、28 (全2回)

時間 14:00~15:00 定員 10名

参加費 各月2,000円(月謝制)



月曜 ズンバ

2月 ▶ 14、28 (全2回)
3月 ▶ 14、28 (全2回)

時間 19:30~20:30 定員 10名

参加費 各月1,400円(月謝制)



水曜 骨盤ビューティ・ケア(午前)

2月 ▶ 9、16 (全2回)
3月 ▶ 9、23 (全2回)

時間 11:00~12:00 定員 10名

参加費 各月1,400円(月謝制)



**木曜 トランポリン
エクササイズ教室**

2月 ▶ 10、24 (全2回)
3月 ▶ 3、17 (全2回)

時間 10:00~11:00 定員 10名

参加費 各月1,400円(月謝制)



木曜 バスケットボール教室

2月 ▶ 3、10、17、24 (全4回)
3月 ▶ 3、10、17、24 (全4回)

時間 18:00~20:00 定員 制限なし

参加費 各月2,800円(月謝制)

金曜 パドルテニス教室

2月 ▶ 4、18 (全2回)
3月 ▶ 11、25 (全2回)

時間 9:30~11:30 定員 8名

参加費 各月2,000円(月謝制)



金曜 骨盤エクササイズ教室

2月 ▶ 4、18 (全2回)
3月 ▶ 11、25 (全2回)

時間 10:00~11:00 定員 10名

参加費 各月1,400円(月謝制)



金曜 骨盤ビューティ・ケア(夜間)

2月 ▶ 4、18 (全2回)
3月 ▶ 4、18 (全2回)

時間 19:30~20:30 定員 10名

参加費 各月1,400円(月謝制)




※講師・インストラクターの方の参加はご遠慮願います。