

11周年記念特別教室

4月29日（金・祝）

【予約開始】4月22日（金）12:00～フロント・電話にて受付

プールプログラム（無料）

※別途施設利用料が必要です。



アクアサーキット

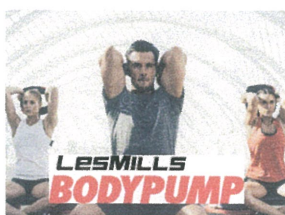
日時: 10:30～11:00
定員: 30名(先着順)
担当: 日高

※アクアサーキットとは？
有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うことで
身体の気になる部位を引き締めていくクラスです。

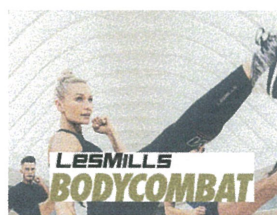
スタジオプログラム



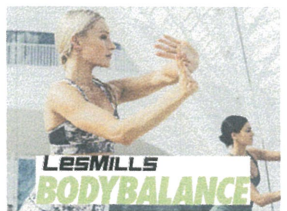
日時: 11:00～12:00
定員: 12名(先着順)
担当: KAZUE



日時: 13:00～13:45
定員: 7名(先着順)
担当: 藤田



日時: 14:00～14:45
定員: 12名(先着順)
担当: 遠目塚



日時: 15:00～15:45
定員: 12名(先着順)
担当: 荒井

《受講料》

- ・レズミルズ教室 620円（税込）
※回数券利用可
- ・スンバ教室 720円（税込）

石崎の杜鯨館 TEL 0985-62-7067

アクアサーキット



11周年ありがとうございます。
GW初日に有酸素運動も筋トレ
も行うアクアサーキットで
一緒に楽しみましょう♪

ZUMBA®



リズムに合わせてLet's Dance!
コンセプトはパーティ♪
楽しみながら、身体を引き締めて、
踊りましょう！

LES MILLS BODYPUMP



今回はファンクショナルMIX！
『ファンクショナルトレーニング』とは、
今流行りの機能的なトレーニングのこと。
体幹やお尻、関節の動きを
意識して、身体の機能を高めます。
詳しく知りたい方は藤田instまで！

LES MILLS BODYCOMBAT



初心者もベテランも
お久しぶりの方も大歓迎！
11周年を記念し、みんなで
楽しく音楽に合わせて
燃焼しましょう！



LES MILLS BODYBALANCE

ヨガ・ピラティス・太極拳
の動きをベースに筋バランスを
整えます。初めての方も是非
ご参加ください。

安心・安全の取り組み『新型コロナ対策実施中！』
感染予防対策は、引き続き強化中！安心してお越しください。



《マスクの着用》

スタッフのマスク着用、
インストラクターはレッスン
中もフェイスガードを着用
して指導します。



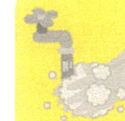
《体温測定》

スタッフ&インストラクターは
事前に体温測定を実施し、
体調管理に努めています。



《定期的な換気》

施設は定期的な換気で
空気の入替えを
行っています。



《手洗い・消毒の徹底》

施設ではアルコール消毒を
設置するなど、手洗い
消毒を徹底しています。