

11月3日（金祝）文化の日 特別教室

文化の日も歓鯨館のプール&スタジオへ♪

祝日限定の特別教室へ、お友達の方とお誘い合わせの上、是非ご参加ください♪

☆プール教室☆

アクアサーキット 11:15~11:45

予約不要。プール施設利用料（510円）でご参加いただけます。
有酸素運動と筋力UPを交互に行い脂肪燃焼効果を高めます。



初めて背泳ぎ 12:00~13:00

初めて背泳ぎにチャレンジする方、お悩みを持っている方向けの教室。
背面での浮き方や、姿勢の作り方、手の回し方etc、背泳ぎの基礎をマスターしよう。

要予約（10/24開始）定員8名
料金：1,320円（税込）



☆スタジオ教室☆

ボディバランステック30+45 18:15~19:30

ヨガ・ピラティス・太極拳を組み合わせた新感覚フィットネス。
10月からスタートした新曲No.101で用いるテクニックを余すことなく、お伝えする
テック30分+45分の教室です。フィットネス効果は間違いなし！！

要予約（10/27開始）定員15名
料金：770円（税込） ※レズミルズ回数券使用不可



ズンバ 19:45~20:45

Let's Party Time！！インストラクターの動きを真似て一緒に踊るだけでOK。
ラテン系ミュージックで、楽しく踊り、脂肪を燃焼させましょう。

要予約（10/27開始）定員15名
料金：770円（税込）



教室予約専用ダイヤル：0985-62-7067