

# 教室無料体験 キャンペーン

## 申込方法

施設窓口または  
電話にてお申し  
込みください

開催日

2020年12月6日(日)・13日(日)

2020年12月6日(日) 10:30~12:00

## いきいき元気アップ教室 (藪木 三恵)

全身をほぐす等の簡単な運動で、疲れた身体をメンテナンス♪  
教室後はスッキリとしてお帰りいただけます。

中高齢者におすすめです!!

2020年12月13日(日) 10:30~12:00

## ヨガ (高田 さおり)

ヨガは身体を整え、呼吸を整え、心を整えるツールの一つです。  
身体も心もゆっくり解しながら心身鍛錬します。ほっとする心地  
の良い時間をご一緒しましょう。

2020年12月13日(日) 13:00~14:30

## ZUMBA (高田 さおり)

ラテン系ダンスで毎回盛り上がるZUMBA!!  
アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクサ  
サイズできる、そう、まさに“フィットネスパーティー”です。