

日本製鉄アクアパーク フィットネススクール

ZUMBA®

開催日

2022年

6月11日土曜日

時間

19:00～20:00 ※開始15分前から受付

会場

日本製鉄アクアパーク2階
トレーニング室

定員

先着20名

対象

18歳以上

参加料

880円/回（当日支払い）

特記

動きやすい服装で、室内用シューズ
水分補給するものをお持ちください

申込

開催日の前日までに施設窓口もしくは
電話0823-32-2227まで
※定員に空きがあれば当日受付可



ラテン音楽を中心に世界中の音楽にのって体を動かすエクササイズ！
楽しく踊ってリフレッシュしよう！



日本製鉄アクアパーク

〒737-0818 広島県呉市二河町2番2号

TEL 0823-32-2227

日本製鉄アクアパーク

検索



ZUMBA® ヨガ de 美 Body シェイプ

開催日

2022年 6月25日土曜日

時間

ZUMBA 18:00～18:45

ヨガ

19:15～20:15

※いずれも開始15分前から受付

会場

日本製鉄アクアパーク2階
トレーニング室

定員

各先着20名

対象

18歳以上

参加料

各880円/回（当日支払い）

特記

動きやすい服装で、室内用シューズ
水分補給するものをお持ちください

申込

開催日の前日までに施設窓口もしくは
電話0823-32-2227まで
※定員に空きがあれば当日受付可



ZUMBAとヨガの両方に参加しても、どちらか一つでもOK
よくばりプログラムで楽しくシェイプアップ！！



日本製鉄アクアパーク

〒737-0818 広島県呉市二河町2番2号

TEL 0823-32-2227

日本製鉄アクアパーク

検索



水中 water walking ウォーキング

開催日

2022年6月

11日, 18日, 25日 土曜日

時間

9:30~10:30

※開始**15**分前から受付

会場

日本製鉄アクアパーク**1階**
健康づくりプール

定員

先着**20**名/日

対象

18歳以上

参加料

700円/回（当日支払い）

特記

水着、水泳帽子をご用意の上、プール
でお待ちください

申込

開催日の前日までに施設窓口もしくは
電話**0823-32-2227**まで
※定員に空きがあれば当日受付可

水中の力を感じて軽やかにウォーキングしませんか？



日本製鉄アクアパーク

〒737-0818 広島県呉市二河町2番2号

TEL 0823-32-2227

日本製鉄アクアパーク

検索



日本製鉄アクアパーク フィットネススクール

フラダンス

Hawaiian hula

開催日

2022年6月

10日, 17日, 24日 (金曜日)

時間

13:00~14:30 ※開始15分前から受付

会場

日本製鉄アクアパーク2階
トレーニング室

定員

先着20名/日

対象

18歳以上

参加料

880円/回 (当日支払い)

特記

動きやすい服装で、水分補給するもの
をお持ちください

※フラ用スカートは不要です

※レッスンは素足で行います

申込

開催日の前日までに施設窓口もしくは
電話0823-32-2227まで

※定員に空きがあれば当日受付可



初めての人でも大丈夫☆

ハワイアンミュージックに癒されつつ、ゆったりと踊りましょう



日本製鉄アクアパーク

〒737-0818 広島県呉市二河町2番2号

TEL 0823-32-2227

日本製鉄アクアパーク

検索



日本製鉄アクアパーク フィットネススクール

生活機能向上教室

運動が苦手な方も、足腰が衰えたなぁと感じる方にオススメ



開催日

2022年6月
9日,16日,23日,30日(木)

時間

13:00~14:00
※開始15分前から受付

会場

日本製鉄アクアパーク2階
トレーニング室

参加料

880円/回(当日支払い)

対象

18歳以上

定員

先着20名/日

特記

動きやすい服装で
室内シューズ、水分補給
するものをお持ちください

内容

日常生活に必要な筋肉や体力の維持向上を目指し、ウォーキングやストレッチ、体感トレーニング、道具を使っての姿勢改善やバランス感覚を向上させる簡単トレーニングを行います。

申込

開催日の前日までに施設窓口
もしくは
電話0823-32-2227まで
※定員に空きがあれば当日受付可



日本製鉄アクアパーク

〒737-0818 広島県呉市二河町2番2号

TEL 0823-32-2227

日本製鉄アクアパーク

検索

