

1人で踊る社交ダンスエクササイズ

ラテン エクササイズ



ルンバやチャチャチャ、サンバなど。社交ダンスの要素を取り入れた、エクササイズです!一人で参加できるので、運動不測解消にもってこい!!

開催日 2022年11月 14日,28日 毎週月曜日

時間 13:30~14:30(開始15分前受付)

参加料 各880円/回

必要なもの 室内シューズorダンスシューズ
動きやすい服装,水分補給するもの

申込方法 各開催日の前日までに、施設窓口までお越しいただくか、
もしくは電話0823-32-2227までご連絡ください
※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



足裏へは「青竹」で、脳へは左右
違う動きで、足裏と脳にW(ダブル)
に刺激を与え、短時間でたく
さんの効果を得ることができる欲
張りプログラム

～脳と足裏～

W の刺激

開催日

2022年11月 7日,14日,21日,28日 毎週月曜日

時間

19:00～20:00(開始15分前受付)

参加料

各880円/回

必要なもの

青竹(100円ショップ等で購入できます)

ヨガマット

靴下,動きやすい服装,水分補給するもの

申込方法

各開催日の前日までに、施設窓口までお越しいただくか、
もしくは電話0823-32-2227までご連絡ください
※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





家族・親子で フラダンス教室

開催日

2022年11月13日（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

年長以上

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

