

スタジオリッスン

ニコニコ健康スクール



開催日	毎週火・木曜日		
時間	13:30 ~ 15:30		
休講	プール繁忙期(8月) プールメンテナンス期間(2月上旬) 体育館の休館日		
申込	前月20日以降から受付開始 当日申込可、定員になり次第申込を締め切ります。 初回申込時には印鑑をご持参ください。		
料金	4枚チケット 2,000円 11枚チケット 5,000円	有効期限 : 当月を含む3ヶ月間 有効期限 : 当月を含む5ヶ月間	
準備物	運動のできる服装、室内シューズ		

内容

イスに座って、簡単なストレッチやリズム体操を行います。
週替わりで、「ジムボール」「バランスボール」「バランスディスク」
「セラバンド」「ストレッチポール」などを使って運動します。
基本的に、イスに座って行う運動・寝転がった姿勢での運動を行いますので膝・腰痛でお困りの方にもお気軽にご参加いただけます。



パンキー Body Shape

開催日	毎週土曜日		
時間	19:00 ~ 20:00		
休講	4・8・12月 休館日		
申込	当日申込可		
料金	4回券 3,000円 1回券 800円	有効期限 : 当月内 有効期限 : 当月内	
準備物	運動のできる服装、室内シューズ		

内容

音楽のリズムに合わせて、パンチ・キックの動きで有酸素運動を行います。脂肪燃焼効果が抜群でストレス発散に最適です。
運動初心者でもお気軽にご参加いただけます。

お問合せ : 倉橋温水プール ウィングくらはし
TEL : 0823-50-2018