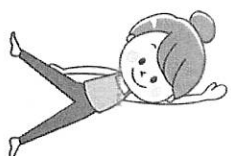


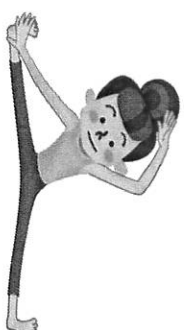
大人体操教室



<初級コース>

参加者募集中!

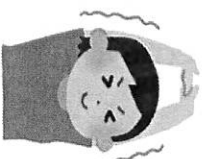
健康・体カづくりのための大人初級コース。
ストレッチや軽めの体操トレーニングで、体を
リフレッシュさせながら筋力や体力を増強
していきます。



<練習日> 毎週水曜日

<時間> AM10:30～AM11:20

<月会費> 5,500円(税込み)



※次年度より年会費3,850円必要(2024年度4月より)

※7月に空調協力費2,200円別途必要

<中級コース>

身体トレーニングや体操器具など使って楽しく運動の
大人中級コース。
トランポリンや鉄棒、跳箱、マット運動などで
身体能力向上を目指します。



<練習日> 毎週土曜日

<時間> PM20:10～PM21:00

<月会費> 5,500円(税込み)



※次年度より年会費3,850円必要(2024年度4月より)

※7月に空調協力費2,200円別途必要

※3月度お礼ツイン開始となります。

初級コース3月1日(水)、中級コース3月4日(土)スタート!



※参加希望の方は、受付で入会手続きをお願い致します。