橿原運動公園

軽運動教室

初回体験 500円

からだを動かして、もっと元気に！もっと楽しく！

レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		10:00~11:00 元気アップ体操 西薮　眞貴子 NEW	10:00~11:00 健康体操 麻井ことまち NEW	10:00~11:00 腸&リンパ美人® エクササイズ 西薮　眞貴子		
	13:00~14:00 心とからだの元気ヨガ 三浦　弘美 NEW	13:00~14:00 健康づくりヨガ 東　幸美 NEW		13:00~14:00 健康づくりヨガ 村井　幸	13:30~14:30 はじめて ピラティス 松田　富三子	
	14:30~15:15 いきいきステップ 三浦　弘美 NEW			14:30~15:30 イスで楽らくエアロ 村井　幸 NEW		



自分のペースで、無理なく続けられる！

初心者の方も大歓迎！

習慣化プラン（3ヵ月コース）
1回　900円
しっかり継続して健康習慣をつけたい方にお得なプラン

習慣化プラン（1ヵ月コース）
1回　1,100円
まずは1ヵ月集中してペースをつくりたい方におすすめ

リフレッシュプラン
1回　1,300円
都度払いで、自分のスケジュールに合わせて気軽に参加

お問い合わせ　橿原運動公園
電話　0744-22-6665

もっと詳しく知りたい方はコチラへ