

無理なく楽しく!からだ整う、心はずむ

軽運動教室 参加者募集

10月からの新クラススタートに合わせて、ご自身のペースで健康づくりを始めませんか？

9月限定 体験教室のご案内

体験料:900円/1回

元気アップ体操

体験日程(火曜日 10:00~11:00)

9/8, 9/15, 9/29

イスで楽しくエアロ

体験日程(木曜日 14:30~15:30)

9/10, 9/17, 9/24

週間レッスンプログラム

【対象:16歳以上 定員:各クラス15名(先着順)】

曜日	時間	クラス	講師	内容
火	10:00~11:00	元気アップ体操 NEW	西薮 眞貴子	有酸素運動・筋レ・ストレッチ
木	10:00~11:00	腸&リンパ美人®エクササイズ	西薮 眞貴子	エクササイズとセルフマッサージで腸とリンパを活性化
	13:00~14:00	健康づくりヨガ	村井 幸	深い呼吸に合わせて心と体を整える
	14:30~15:30	イスで楽しくエアロ NEW	村井 幸	リズムに合わせて楽しくエアロビクス♪
金	13:30~14:30	はじめてピラティス	松田 富三子	体幹力を養うことで慢性的な腰痛・膝痛予防にも効果

選べる料金プラン

おすすめ!

習慣化プラン(3ヵ月)

1回あたり900円 ※税込

しっかり継続して健康習慣をつけたい方に一番お得なプラン!

手軽にスタート

習慣化プラン(1ヵ月)

1回あたり1,100円 ※税込

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!

自分のペースで

リフレッシュプラン

1,300円/1回 ※税込

都度払いで、自分のスケジュールに合わせて気軽に参加!

はじめての方限定 通常レッスン 初回体験:500円

【ご予約・お問い合わせ】

橿原運動公園

奈良県橿原市雲梯町323-2

TEL:0744-22-6665(受付時間9:00~16:30)

【持ち物】タオル、動きやすい服装、水分補給用飲料

橿原運動公園
HP



横断幕が目印です。

【会場】

