

有料フラダンスクラス

3ヶ月で1曲を覚え踊るフラダンスのクラスです。
登録制なので予約を取る必要がなく、クラスに参加できます。

日程	水曜コース 令和5年1月11日～3月22日 11回
	金曜コース 令和5年1月6日～3月17日 11回
定員	水曜コース 25名 金曜コース 11名 ※空きがある場合は追加可
登録料	2,420円 (税込)
申込み	1階フロント 12月1日10時30分～ ※登録料を添えて申込みください



足腰体操

ロコモを予防する運動を手軽に楽しく
椅子を用いて行うクラス。

日程	令和5年1月10日～3月28日
	火曜 13:30～14:15 11回
定員	12名
登録料	2,420円（税込）
申込み	1階フロント 12月1日10時30分～ ※登録料を添えて申込みください



健康体操

健康維持増進を目的として低強度で全身の機能改善、向上に効果的な運動を行うクラス。

日程	令和5年1月13日～3月24日
	金曜 12:00～13:00 11回
定員	12名
登録料	2,420円（税込）
申込み	1階フロント 12月1日10時30分～ ※登録料を添えて申込みください



ゆったり水中運動

水中歩行、水中トレーニングなどを行うクラス。

日程	令和5年1月12日～3月23日
	木曜 14:00～14:45 11回
定員	20名
登録料	2,420円（税込）
担当	稲川
申込み	1階フロント 12月1日10時30分～ ※登録料を添えて申込みください

