

3月21日(水・祝) 春分の日イベントレッスン

9:45~10:45

親子笑いヨガ

いろいろな笑いを入れながら、親子で様々なポーズを行っていきます。
免疫力アップ・ストレス解消・ホルモンバランスや自律神経の調整にも効果的
です♪みんなで楽しく心身をほぐしていきましょう!

担当:有安
定員:15組
料金:720円
対象:0歳~未就学幼児

11:00~12:00

ZUMBA

ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。
楽しくリズムに合わせて身体を動かしましょう♪

担当:竹内
定員:35名
料金:500円
対象:高校生相当以上

14:00~15:00

Group Fight60

総合格闘技の動きを音楽に合わせて行っていくレッスンです。
脂肪燃焼・ストレス発散にとっても効果的です。
合言葉はLet's MOVE!

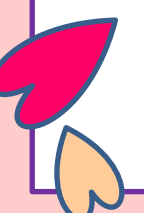
担当:HISAE
定員:35名
料金:500円
対象:高校生相当以上

15:30~16:30

アロマヨーガ

季節に合わせたアロマを使います。ヨーガの
ポーズを行い、全身の血流の滞りを改善します。

担当:ノア
定員:35名
料金:500円
対象:高校生相当以上



●3月1日(木)から1階受付にて参加申し込み可能です。

(お申込み後のキャンセル・返金はできません。)

●空きがあれば当日申し込みも可能です。

●当日はレッスン開始10分前に3階スタジオ前にお集まりください。

●ウェア・シューズ・飲み物・タオルをご用意ください。

問い合わせ:葛飾区水元総合スポーツセンター体育館

TEL03-3609-8182