



祝日イベントレッスンスケジュール



4月29日(月・祝)昭和の日

9:45~10:45

太極舞

太極舞は、中国舞踊・気功・カンフー・ヨガなど様々な要素をとりいれ、音楽に合わせてゆったりと踊ります。激しい運動が苦手な方にオススメです。

担当:山田
定員:35名
料金:500円(税込)
:463円(税抜)

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:山田
定員:35名
料金:500円(税込)
:463円(税抜)

13:00~14:00

はじめてのアロマヨーガ

はじめてヨーガをやる方、休日リフレッシュしたい方におすすめのアロマヨーガです。季節のアロマを使って心身ともにリフレッシュします。

担当:斉藤
定員:35名
料金:500円(税込)
:463円(税抜)

14:30~15:30

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。

担当:HISAE
定員:35名
料金:500円(税込)
:463円(税抜)

5月5日(日・祝)こどもの日

9:45~10:45

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(税込)
:463円(税抜)

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:岡本
定員:35名
料金:500円(税込)
:463円(税抜)

13:00~14:00

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。

担当:HIDE
定員:35名
料金:500円(税込)
:463円(税抜)

●4月1日(月)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