

ならはスカイアリーナ



8月の特別講座について

8/1 水中運動
(木) 15:00~

水の中で楽しく元気に
運動しましょう！
水の苦手な方もOK!!

8/8 アクアビクス
(木) 15:00~

音楽に合わせて水の中で
色々な動きを行います。
初めての方もご参加ください。

8/22 エアロビクス
(木) 15:00~

簡単なステップで
気持ちよく汗を
流しましょう♪

ヨガ

8月のヨガの講座はお休み
となります。

参加費 おひとり様 500円

15:00~15:30 場所:スカイアリーナ (プール・アリーナ)

ご予約、詳細はスカイアリーナ受付まで

Tel :0240-23-7966