

naraha sky arena

開催場所：ならばスカイアリーナ
(プール・アリーナ)

9月 特別講座

参加費

各¥500

ヨガ 9/5(木) 15:00~15:30

身体が硬いとお悩みの方にも無理なく
ご参加いただけます。

心と身体をリフレッシュ★

水中運動から変更！

New

初めてスイム 9/19(木) 15:00~15:30

呼吸の仕方、浮き方など基本から...
無理なく楽しく行います！

アクアビクス 9/12(木) 15:00~15:30

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。

エアロビクス 9/26(木) 15:00~15:30

簡単なステップで気持ちよく汗を
流しましょう♪



詳細・ご予約はスタッフまで...



National Training Center
J-VILLAGE