

# 8-9月体験教室

体験料 ¥1000

ZOOMオンライン教室無料！

NEW!

## ダンスでエクササイズ

ダンスのステップを使って音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！

■ 18歳以上女性限定      オンラインレッスン有り○

◎木曜日 10:00～11:00 8月6.20.27日 9月3.10.17日

◎金曜日 13:00～14:00 8月7.21.28日 9月4.11.18日

## みんなの筋トレ体操

特別なものがなくてもできる、自重筋トレで強く美しい身体をつくりましょう！

■ 20歳以上男女      オンラインレッスン有り○

◎土曜日 9:00～10:00 8月1.8.22.29日 9月5.12.27日

## シルバー筋トレ

動き方は簡単だけどしっかりと負荷をかけたトレーニング方法や、  
脳を活性化させる為の運動を行います。

■ 60歳以上男女

◎土曜日 10:15～11:15 8月1.8.22.29日 9月5.12.27日

気になる方はお気軽にお問い合わせください◎