

クリスマス☆特別企画レッスン開催!

12/21(木)

クリスマス 大人のダンスレッスン

時間: 19:30~20:45
場所: 多目的室1・2
対象: 一般(高校生以上)
定員: 20名
内容: クリスマスの曲で楽しくダンスを踊ります♪
簡単な振り付けなので、ダンス初心者の方も一緒に楽しみましょう!

12/22(金)

クリスマスリズムボクシング

時間: 13:30~14:30
場所: 多目的室1・2
対象: 一般(高校生以上)
定員: 20名
内容: クリスマスの曲に合わせてボクシングの動きを行う筋トレ&有酸素運動を組み合わせたクリスマス特別プログラム!

12/23(土)

クリスマス DISCO WORLD®

時間: 15:30~16:30
場所: 多目的室1・2
対象: 一般(高校生以上)
定員: 20名
内容: 90年代のディスコサウンドに合わせて様々なステップを行うプログラムクリスマス特別プログラム!

12/24(日)

クリスマスエアロ

時間: 9:30~10:30
場所: 運動スタジオ1・2
対象: 一般(高校生以上)
定員: 20名
内容: クリスマスの曲に合わせてエアロビクスや簡単なステップを行うクリスマス特別プログラム!

12/25(月)

クリスマスリズムシェイプ

時間: 9:30~10:30
場所: 運動スタジオ1・2
対象: 一般(高校生以上)
定員: 20名
内容: クリスマスの曲に合わせて簡単なステップやエクササイズを行うクリスマス特別プログラム!

参加費

1回500円

※券売機でマシンルーム **利用券(町内)を5枚** 購入して、直接会場へお持ちください。

申込方法

事前予約制。2023年12月1日(金)10時から予約開始

お電話または1F受付カウンターにてお申込ください。

クリスマスTシャツ購入特典 ※数に限りがございます。

⇒施設で使える2回分の無料カード+清水町体育館の教室1回無料カード+愛鷹広域公園での教室1回無料カードをプレゼント!

※詳細は特典カードの裏面をご覧ください。

主催: ミス/グループ

