

クリスマス☆特別企画レッスン開催!

12/22(木)
クリスマス
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!



12/23(金)
LAST CHRISTMAS2022

時間: 13:30~14:45
場所: 多目的室1・2
対象: 一般(高校生以上)
定員: 20名
内容: LASTCHRISTMAS の曲に合わせてエアロビクスや
ダンス要素の振付をして60分間楽しく踊るクラスです!

12/24(土)
エアロ&ボクシング70

時間: 15:30~16:40
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: 音楽に合わせて簡単なステップとボクシング
の動きを組み合わせたクリスマス特別
プログラム!

12/25(日)
ステップエクササイズ60

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: 14名
内容: 音楽に合わせてステップ台昇降と筋トシを行う
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。2022年12月1日(木)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回無料カードプレゼント!

※詳細は無料カードの裏面をご覧ください。

主催: ミス/グループ