

クリスマス☆特別企画レッスン開催!

12/19(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!

担当
佐藤

12/20(金)
クリスマス

大人のダンスレッスン

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!

担当
T's

担当
小坂・田原

12/21(土)
クリスマスレッスン
~ポール・ひめとれ~

時間: 15:15~16:45

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: ポールで筋肉を緩めて骨格を正しい位置に戻し、ひめとれで骨盤底筋を刺激し、
インナーマッスルを鍛えるクリスマス特別プログラム

担当
守屋

12/23(月)

クリスマスエアロ&ボクサ

時間: 9:30~10:30

場所: アリーナB

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
ボクシングの動き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。2024年12月5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+
愛鷹広域公園での教室3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