

ホワイトリング

体力UP・筋力UP・シェイプアップ・健康・リフレッシュ・リラックス



4月から6月

春から始める運動習慣 やるぞっ! 体操教室



第1期定期教室のお知らせ 3/19(火)8:30受付開始

教室名	対象	曜	時間	期間	回数	定員	参加費
シルバー体操	60歳以上	火	9:15~10:15	4月2日~6月11日	10回	50名	3,500円
親子体操教室	2,3歳児と保護者	火	10:45~11:45	4月2日~6月11日	10回	10組	4,000円
キッズ体育教室	年少~小学2年生	火	17:15~18:45	※通年	月4回	20名	4,000円/月
ZUMBA@火曜コース	18歳以上	火	19:15~20:15	4月2日~6月11日	10回	20名	5,000円
ストレッチヨガ	18歳以上	木	9:30~10:30	4月4日~6月20日	10回	20名	5,000円
健康ウォーキング	50歳以上	木	10:30~12:00	4月4日~6月20日	10回	15名	3,500円
ナイトヨガ@Aコース	18歳以上	木	18:30~19:30	4月4日~6月20日	10回	30名	5,000円
ナイトヨガ@Bコース	18歳以上	木	19:45~20:45	4月4日~6月20日	10回	30名	5,000円
シルバーはりきり体操	60歳以上	金	9:15~10:15	4月5日~6月21日	10回	30名	3,500円
美ューティーバランスコーディネーション	18歳以上	金	18:15~19:15	4月5日~6月21日	10回	20名	5,000円
ZUMBA@金曜コース	18歳以上	金	19:30~20:30	4月5日~6月21日	10回	20名	5,000円

〒381-2204長野県長野市真島町真島2268-1

ホワイトリング TEL 026-283-7977

詳しくは、お問い合わせください。

