

2023年度第3期(10月～12月)

★ 注目レッスンのご紹介 ★

月曜日

NEW レッスン

## リフレッシュヨーガ

9:30～10:30(60分) 定員:18名 担当: Natuki IR

★ 自律神経が整えられることで身体が目覚め、集中力アップやお仕事などの効率化が期待できます！1日のはじまりに最適です！

水曜日

開始時間変更

## 親子で体操名人

9:20～10:20(60分) 定員:18名 担当: 高信IR

★ 様々な動作で運動神経の発達を促します！  
パパ・ママは有酸素運動でスッキリ！

金曜日

NEW レッスン

## ストリートダンス

14:20～15:20(60分) 定員:18名 担当: ni-nya IR

★ 初心者歓迎！  
りの良い音楽とリズムで基礎から楽しく踊りましょう！

ご質問等ございましたらお気軽にお問い合わせください！

TEL: 035480-6688