

休館目

カルチャー
クラス

アクアクラス

ル

スクール

★ZUMBA★

4つのダンスを組み合わせ
合わせて音楽に合わせて
楽しく運動！！

★アクアレッシン★

プールの中で有酸素運動！
腰痛・膝痛の方も負荷が少
なく運動ができます！！

健康・ダイエット・姿勢
筋トレは全ての基盤です。
初心者の方でも大丈夫！30分
の筋トレで効果絶大です🌟