

空いている時間に体を動かしませんか？



日時：R4年5月10日（火） 9：30～10：30

新規教室開講
無料お試しレッスン

C-STAR 大人 リフレッシュチア

リズムに合わせて身体を動かすことでリフレッシュを目的としたダンスです。

ポンポンを持って華やかに踊っていきましょう！！ダンス初心者もみんなでlet's go!



5月1日10：00より事前電話予約開始 0545-35-6022

定員:15名 定員になり次第受付を締切らせていただきます

☆ ★ ☆ ★ ☆ ★ この機会に是非1度お試しください ☆ ★ ☆ ★ ☆ ★

5月新規教室開講
5月1日10:00～
申込開始

春期スタジオ 大人 C-STAR リフレッシュチア
9：30～10：30 全4回 5/17・5/31・6/14・6/21
料金：4回 4,400円 貸出ポンポン500円 定員:15名

*教室参加には事前の申込が必要になります。お申込みの際は、受講料とメンバーズカードをご用意ください。カードをお持ちでない方は、カード発行料310円をご用意ください。

他にも様々な教室が開講中です☆興味がある方は受付までお問合せください♪♪

スタジオ

プール・飛込

月曜	シニアヨガ	10:15-11:15
	陰暦ヨガ	13:15-14:15
	トータルEX	19:00-20:00
火曜	リフレッシュチア	9:30-10:30
	ストレッチヨガ	11:00-12:00
	代謝アップトレーニング	19:00-20:30
水曜	リラックスヨガ	10:00-11:00
	健康寿命アップ体操	13:00-14:00
	ヨガ 夜間	19:00-20:00
木曜	スポーツウエルネス吹矢	9:30-11:30
金曜	ヨガ 午前	10:00-11:30
	トータルEX	13:00-14:00
	アッシュタンガヨガ	20:00-21:00

月曜	アクアエクササイズ	11：00-11：45
	成人水泳 初級	13：00-14：00
	成人水泳 中級	14：00-15：00
	成人水泳 マスターズ	15：00-16：00
火曜	女性水泳 初級	19：00-20：00
	成人水泳 上級	10：30-11：30
	女性水泳 初級 中級	14：00-15：00
水曜	成人水泳 中級	19：00-20：00
	プールリハビリ健康運動	10：00-12：00
	健康アクアウォーキング	10：30-11：30
	成人水泳 初級	14：00-15：00
木曜	成人水泳 マスターズ	19：00-20：00
	成人水泳	10：30-11：30
金曜	女性水泳	10：30-11：30
	成人水泳 初級 中級	14：00-15：00
土曜	飛込	10：00-11：30

静岡県富士水泳場

TEL：0545-35-6022