

山形市馬見ヶ崎プールジャバ

健康づくり教室受講生募集

コース	とき	対 象	費 用
ピラテス教室	令和4年1月4日～3月29日 火曜日（計11回） 午後6時30分～午後7時45分	18歳以上の方 各教室 18人	月3,000円
NEW はじめての フラダンス教室	令和4年1月5日～3月23日 水曜日（計11回） 午後1時30分～午後2時30分		
骨盤矯正 エクササイズ教室	令和4年1月5日～3月30日 水曜日（計11回） 午後6時30分～午後7時30分		
健康太極拳教室	令和4年1月5日～3月30日 水曜日（計11回） 午前10時～午前11時15分		
バレトン教室	令和4年1月6日～3月24日 木曜日（計11回） 午前10時～午前11時		
NEW はじめての バレトン教室	令和4年1月8日～3月26日 土曜日（計11回） 午前10時～午前11時		

○ 申し込み いずれも12月10日（金）（必着）までに、はがき・FAX（633-8990）・Eメール（info@yamagata-jaba.jp）のいずれかに、「希望のコース名」、「郵便番号」、「住所」、「氏名」、「ふりがな」、「年齢」、「電話番号」を記入の上、〒990-0021 小白川町字川原 1237 馬見ヶ崎プール ジャバへ

※ 抽選の上、郵送で結果を通知します。

※ 募集人数に満たない時は、教室を中止する場合があります。

※ SUKSK ポイント対象事業です。

※ 感染症拡大等の状況により、やむを得ず中止となる場合があります。

☆ 「ピラテス」とは、体の中心の筋肉を鍛え、ゆがみや悪いくせを改善、バランス強化を目的としたエクササイズです。

☆ 「バレトン」とは、フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を融合した新感覚のエクササイズです。