

2024年度 春のヨガ教室

男性の方でもお気軽にご参加下さい!



★どんな教室?★

様々なポーズ、独特な呼吸法、瞑想を組み合わせ
て身体の柔軟性・筋持久力の向上と、リラックス効果が
期待できる教室です!!

★生徒募集のお知らせ★

- ・プールに対して抵抗がある方
- ・運動を始めたいけど何から始めていいかわからない方
- ・隙間時間を有効活用したい方など

是非この機会に参加してみませんか?

★教室案内★

日程: 5月25日~6月29日 毎週土曜日(全6回)

時間: 10:00~11:00

除外日: なし

講師: 新留 梓

定員: 12名

対象: 18歳以上

参加料: 5,100円



★受付方法★

日時: 5月1日(水) 9時30分~

場所: 2F事務所 定員12名

※電話予約可。

先着順となっております。

2024年度

第1期アクアビクス教室

参加者募集!



日時 5月7日～6月25日 毎週火曜日
講定 11:00～12:00
対象 荒木 由美
参加料 15名 18歳以上 6,800円

音楽に合わせて
身体を動かすの
楽しいよ!



※申し込み方法※

日時: 4月16日(火) 9時30分～
2階事務所にて先着順受付
(電話での受付は行っておりません)

福岡市立南市民プール

092-561-6011