



【Mon】アクアストレッチ プールサイド・プール内 [19:00~19:45]

ストレッチと有酸素運動を組み合わせ、
脂肪燃焼アップを目指します。
基礎代謝を上げ、ラクして痩せるからだを
作りましょう！！

※全5回~13回の定期教室となります。
開催日・料金はお問い合わせください。

無料体験教室
対象

【Thu】アクアビクス プール内 [19:00~19:30]

参加費はなんと100円!! (別途プール利用料金)
プールの中で音楽にあわせて楽しく動きます。
単発レッスンなので、都合のいい時に
参加でOK!

※単発レッスンなので、1回ごとに参加料金をお支払い
いただきます。

【Fri】リラクゼーションヨガ 大広間 [18:30~19:30]

初心者でも楽しめるオーソドックスなヨガ
心身をリラックスさせ、不調を整えます。
即効性はあまりありませんが、継続する事で
からだの中からキレイを目指します。

※全5回~13回の定期教室となります。
開催日・料金はお問い合わせください。

無料体験教室
対象

【お問い合わせ先】

〒252-0134 相模原市緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570

[開所時間]9:00~22:00 [ホームページ] <https://www.s-kitanooka.jp/>

[休所日]毎月第2火曜日、年末年始(12/29~1/3) ※その他臨時休所日があります