

7月ワンコイン教室

参加料 1回 500円 当日申込み

※期間券・回数券の方は350円です

曜日	日	指導員	メニュー
火曜 20:00~21:00	5日	村山	ウエストにくびれ!ダンスMUSICに乗って!
	12日	星野	脂肪燃焼ステップ筋コンサーキット定員35名

曜日	日	指導員	メニュー
土曜 19:30~20:30	2日	今井	ZUMBA (ズンバ)
	9日	荒川	格闘技エクササイズ
	16日	村山	夏に向けシェイプ大作戦!引締めメニュー!
	23日	村山	わくわくエアロパーティー!誰でもバージョン!
	30日	村山	バラエティタイム!踏み台・エアロ・ダンス・ボクシン

教室名	指導員	開催日	定員	
カンフー 火曜	小出	5日・12日	30人	
	会場	軽体操室		
	時間	18:40~19:50		

携帯電話からもご覧ください

■指導員・内容等は、予告なく変更になる場合があります。

■カンフー教室は小学生以上、その他の教室は中学生から参加できます。

お問合せ

柏崎市総合体育館 TEL 21-3751

