

# 8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
<b>火曜</b> 20:00~21:00	2日	村山	バレトン ダイエットスペシャル!
	9日	村山	気分爽快!エアロ+ボクシング!
	23日	星野	脂肪燃焼ステップ筋コンサーキット定員35名
	30日	村山	シェイプボディ!バランスボール 定員25名

曜日	日	指導員	メニュー
<b>土曜</b> 19:30~20:30	6日	今井	ZUMBA (ズンバ)
	20日	荒川	格闘技エクササイズ
	27日	村山	真夏のエアロパーティー!

教室名	指導員	開催日	定員
<b>カンフー 火曜</b>	小出	2・9・23・30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

