

夏の

暑さを吹き飛ばせ!

～祝日特別プログラム第1弾～

7月15日 (月・祝) 海の日

9:00～9:50

10:00～10:50

11:00～11:50

【癒しヨガ】

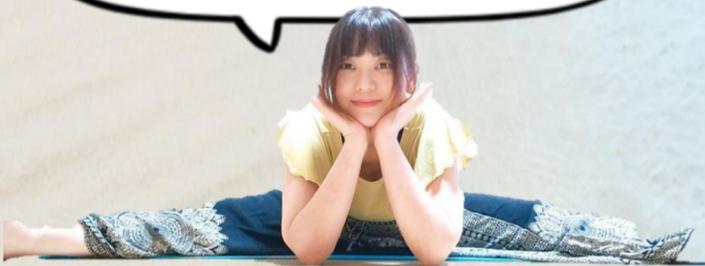
【ZUMBA】

【ファイトシェイプ】

ヨガは、カラダをリラックスさせるだけでなく、ココロも穏やかにします♪  
一緒にゆっくりした時間を過ごしましょう♪

ZUMBAは、誰でも楽しめるプログラムです♪  
ダンス初心者もダンスに慣れた方も、みんなで楽しい夏のひと時を過ごしませんか♪

日常生活の中で、身体の痛みや悩みはありませんか?  
一緒に身体を動かして、楽しみながら健康を手に入れましょう!



伊藤 由希子 IR



上田 真理 IR



尾山 亮 IR

参加費：フィットネス会員  
非会員

100円 (1プログラム)  
500円 (1プログラム)

※当日お支払い

定員：各プログラム

20名 ※定員に達し次第 受付終了!

場所：クラブパレット 宇ノ気体育館スタジオ

(かほく市森レ1番地 宇ノ気中学校 宇ノ気体育館1F)

申込方法：右のQRコードからお申込み下さい こちら→

または

クラブパレット事務局 TEL: 076-283-4411 まで



☆第2弾 8月11日 (日・祝) 山の日

☆第3弾 9月16日 (月・祝) 敬老の日 開催予定!! 詳細は近日公開♪

NPO法人 クラブパレット

