

フラダンス エクササイズ

Hawaiianの音楽に合わせて
優雅にエクササイズをおこないます。
初めての方にもおススメです。
体の動かし方や姿勢を正しく理解して
しなやかな体づくりを目指し、
心も体もリフレッシュしましょう！



定員：30名

会場：がやがや館4階 運動室

日時：水曜日 13:45~14:30 (45分)

(実施日については運動室プログラムをご覧ください)

持ち物：動きやすい服装・飲み物

料金：運動室入室料 + 400円

<申込み方法・ご案内>

◇翌月分の予約は前月20日より電話または3階受付にて受け付けます。

(20日が休館日の場合は21日受付開始) ☎03-6450-7908

◇空きがある場合のみ、当日参加が可能です。

◇券売機にてフラダンス券と運動室利用券をご購入ください。

◇がやがや館を初めてご利用になる方は、初回に利用者カードを作成いたします。

住所の記載がある身分証明書をご持参いただき時間に余裕を持って
お越し下さい。