

いろいろな教室

とても楽しい教室が開催されております。はじめての方でも安心して参加でき、健康増進やシェイプアップなど目的に応じたスポーツライフを楽しむことができます。

短期講座(10コース 3ヵ月間)だから…… **気軽に楽しめる！**

その都度、募集だから…… **はじめての方でも安心して参加できる！**

教室概要

- ✧ 期間：第1期（5～7月）、第2期（9～11月）、第3期（1～3月）
- ✧ 参加費：5回コース 3,000円、10回コース 6,000円
- ✧ 教室の内容・参加費・時間などについては、変更する場合がございます。

申込方法

- ✧ お電話にて予約をしていただき、直接受付にてお申込み下さい。
- ✧ 山梨市民総合体育館 TEL0553-22-5600、山梨市屋内温水プール
TEL0553-23-5211

シェイプアップ&やさしいヨガ

体の調整力を高め、さらに有酸素運動で引き締め効果もある！ダブルでお得なクラス。



フラダンス

ハワイの伝統的な民族舞踊。趣味の幅を広げ、楽しく踊りながら体も引き締められるクラス。



ウォーキングエクササイズ

誰でも簡単にできるステップなどを取り入れた有酸素運動により、気分爽快のクラス。



ビューティーボディーサーキット

脂肪燃焼と引き締め運動を交互に行う、メタボリック解消やシェイプアップに最適なクラス。

