

石崎の杜 鯨館7周年イベント

4/27(金)～29日(日)	4/28(土)		4/29(日)	
おすすめ!! イベント	スタジオ	プール	スタジオ	プール
プール・温泉 利用料各 350円	11:00～11:45 成人簡単ステップ	10:30～11:30 成人アクアビクス	11:00～11:45 成人ロコモフィット	10:30～11:30 成人アクアビクス
		15:00～16:00 キッズスイミング 体験会		15:00～16:00 キッズスイミング 体験会
 	13:00～14:00 成人ボディコン バット&バランス		13:00～14:00 成人ボディパンプ& コンバット	

☆簡単ステップ☆ 定員:10名 ※予約受付中

・料金:トレーニング室利用料
 ・持ち物:室内シューズ・飲み物
 ・場所:スタジオ ・予約制
 ステップ台を使って有酸素運動を行います。効果的に脂肪を燃焼して持久力を高めます。



☆ボディコンバット&ボディバランス☆ 定員17名

・料金:700円
 ・持ち物:室内シューズ・飲み物
 ・場所:スタジオ ・予約制
 様々な格闘技の動きを使いエネルギッシュな音楽に合わせて動きます。脂肪燃焼・ストレス解消に最適です。

予約開始
4月21日(土)12:00～



☆ボディパンプ&ボディコンバット☆ 定員10名

・料金:700円
 ・持ち物:室内シューズ・飲み物
 ・場所:スタジオ ・予約制
 専用のバーベルと重りを使い、音楽に合わせてトレーニングをします。
 誰にでもできる動きで自分に合った重りを選べます。シェイプアップ効果NO.1!

予約開始
4月22日(日)12:00～



4月28日(土)・29日(日)のレスミルズ 通常レッスンは休講になります。

☆アクアビクス☆ 定員30名 ※予約受付中

・料金:プール施設利用料 ・予約制
 ・持ち物:水着・スイムキャップ 場所:プール
 音楽に合わせて楽しくシェイプアップします。人気プログラムです。



☆ロコモフィット☆ 定員:10名 ※予約受付中

・料金:トレーニング室利用料 ・予約制
 ・持ち物:飲み物・室内シューズ 場所:スタジオ
 ロコモを予防する為に、下肢の筋力やバランス機能を高める運動を行います。
 脳トレもおこないます♪ご自分の体力・脳力を確認しに来ませんか??



☆キッズスイミング☆ ※予約受付中

対象:3歳～10歳 定員:25名
 ・料金:500円 予約制 持ち物:水着・スイムキャップ・タオル
 スイミング教室初めてのお子様大歓迎です♪お気軽に体験できます。

人気です!



☆じゃんけん大会☆

・料金:無料
 みんなでじゃんけん大会楽しみましょう♪ スタンプ集めてお菓子プレゼント♪



♪ 営業時間 ♪ ・火曜日～日曜日 10:00～21:00
 ・休館日 毎週月曜日(祝日の場合は営業)

石崎の杜 鯨館 ☎0985-62-7067☎