

秋だから はじめよう
○○の **秋**

お風呂トレ & アクアビクス

短期教室

お風呂
ダイエットの **秋**

山田先生の指導による「かんたんお風呂ダイエット」をB&Gのプールで体験しませんか??

令和2年 **11月7日** (土) **13:15 ~ 14:15**
 於:甲賀B&G海洋センター スタジオ
1,100円 (税込) 定員: 先着13名



朝ヨガ
バレトン

講師 **山田幸乃** 先生

水圧を利用したアクア・フィットネス体操を自宅の浴槽でも簡単に行えるようにアレンジした「お風呂トレ」メソッドを確立。37年にわたりフィットネスに携わりこれまでに23万人以上を指導してきたフィットネスのスペシャリスト。甲賀B&Gではスタジオ教室の講師をお願いしています!

information

教室の募集開始は、**10/17(土)~**
先着順にて定員になり次第しめ切ります。



体を動かしませんか?
お得に気軽に始められる
短期教室

スタジオ 短期教室

ヨガとかの **秋**

60分 3回回数券 3,400円 / コース 1回券 1,200円
50分 3回回数券 2,800円 / コース 1回券 1,000円
45分 3回回数券 2,500円 / コース 1回券 900円

K	ピラテス	(水)	(濱崎和美先生)	11/11・18・25	9:45~10:45 (60分)
L	代謝アップ	(水)	(大田裕子先生)	11/11・18・25	11:00~12:00 (60分)
M	健康からだ調整	(水)	(西村薫乃先生)	11/11・18・25	13:00~14:00 (60分)
N	朝エアロ	(木)	(長谷川琴乃先生)	11/12・19・26	11:00~11:45 (45分)
O	ゆったりヨガ	(木)	(林真巳子先生)	11/12・19・26	13:00~13:50 (50分)
P	朝ヨガ	(土)	(山田幸乃先生)	11/14・21・28	9:40~10:40 (60分)
Q	バレトン	(土)	(山田幸乃先生)	11/14・21・28	10:50~11:40 (50分)