

サルーススポーツ教室



☆美ボディエクササイズ☆

日程:3月5日・12日(火)

時間:19時00分~20時15分

定員:各日 10名

対象:中学生以上

☆ヨガ☆

日程:3月9日・16日(土)

時間:9時30分~10時45分

定員:各日 10名

対象:中学生以上

(大人クラス)

☆燃焼エアロ☆

日程:3月1日・8日(金)

時間:10時30分~11時45分

定員:各日 10名

対象:中学生以上

内容:エアロビクスに慣れてきて、さらに持久力アップを目指すクラスです。効率の良い脂肪燃焼が期待できます。

受講料一覧

美ボディエクササイズ・ヨガ・燃焼エアロ
3,460円/月度 (1ヶ月度4回)

教室の様子が見られるよ♪



スポーツフラザ(一般開放)

卓球・バドミントン・バレーボール・スポンジテニスの一般開放を行っています。

大人:200円
小人:100円

ヘルスアップコーナー

有酸素マシン・トレーニングマシンのご利用が可能です!!!

利用料金 (1回) **100円**

対象:16歳以上の方