



ココロとカラダも元気になろう

体験WEEK

体験WEEKとは？
さわやかアリーナの10~12月開催の教室の体験ができる週間です。

9/15 (火) ~ 9/30 (水)

開催!



中学生~大人



開催日	時間	教室名
9/15 火	14:00~15:00	デトックス&アクティブヨガ
9/16 水	15:00~16:00	張り凝り改善!リンパストレッチ
	15:00~16:00	ファイドゥ
9/18 金	13:30~14:30	ZUMBA
	20:15~21:00	TaeBo® NEW
9/22 火	10:30~11:30	ベーシックヨガ
	9:15~10:15	ルーシーダットン<タイ式ヨガ>
	10:45~11:45	おとなの卓球教室(中級者以上) NEW
	10:30~11:30	はじめてのピラティス
9/24 木	13:00~14:00	かんたんエアロビクス&ストレッチ
	19:00~20:00	やさしい有酸素&ストレッチ
	19:50~20:50	たのしいバドミントン
	20:15~21:15	はじめよう簡単HIPHOP
9/25 金	10:00~11:00	見つめるハタヨガ
	15:00~16:00	背骨コンディショニング
9/26 土	10:00~11:00	ZUMBA
9/29 火	19:50~20:50	フットサル教室
	20:15~21:15	暗闇★ダンスフィットネス NEW
9/30 水	11:15~12:00	STRONG NATION TM NEW
	19:00~20:00	エンジョイエアロ&筋トレ

<開催日> 第2期(7~9月)の各教室最終日となっております

<参加料> 1回 1,000円

ひかりあべにゆう(9/11号)チケット持参で500円
(コピーでの使用、複数受講が可能です)

【申込方法】 予約不要 / 開催時間の15分前に総合受付までお越しください

- 1、券売機にてイベント参加チケット購入
- 2、チケット裏面へ「名前・連絡先」を記入
- 3、会場で講師にチケットを渡す

参加条件 : 平熱で風邪症状のない方に限る

※ 教室によって人数制限をする場合がございます

※ 新規教室については定員20名

どんな教室
なんだろう？

新しい教室も
気になるなあ...



キッズ~中学生

開催日	時間	教室名	対象
9/16 水	15:00~16:00	にこにこ㊦親子体操	3才・年少
	16:15~17:15	にこにこ㊦親子体操	年中・年長
9/24 木	15:30~16:30	空手キッズ NEW	年中・年長
9/26 土	15:00~15:45	HIPHOP<入門> NEW	小学生
9/29 火	17:30~18:30	フットサル教室	小1~3
	18:40~19:40	フットサル教室	小4~6

