

気軽にゆったり体操

自体重での運動やストレッチで体を慣らし、音楽に合わせて、体を動かします。日々の生活を快適に送れるように鍛えていくクラスです。初めての方でも安心して受講することができます。



講師：高橋 光一郎

【スタジオサヤップディレクター】

☆曜日時間 火曜日 10:15~10:45 【第5週目は休講】

☆入会金 6,600円

☆登録維持費 1,320円

☆カード発行料 1,100円

☆月会費 2,592円

☆手続方法

入会申込書に必要事項をご記入の上、入会金及び1ヶ月分の月会費、登録維持費、カード発行料、郵便局又は銀行の通帳とお届け印をご用意いただき、フロントまでお申込ください。（手続き日によっては2ヶ月分の月会費を現金でいただく場合もあります。）

*講座終了後、イーグルスポーツプラザ小山のお風呂・サウナ（講座終了時より90分間）がご利用できます。ジム、スタジオ、プールはご利用できません。