

春の

グリスポフエス

フロア(武道場)

参加費

子供: 1,230円

大人: 1,100円

3/29(水)

	教室名	講師	時間	対象		定員
柔道場	親子でキッズヨガ	直井	10:00~ 10:50	4歳以上の未就学児	親子でゲームをしながら楽しくヨガしましょう!	15組
	ジュニアヨガ	直井	11:00~ 11:50	小学生	皆でゲームをしたり色々な知識を聞きながら楽しくヨガしましょう!	30名
剣道場	バレトン ソール・シンセシス	黒羽	13:00~ 13:50	16歳以上	ヨガやバレエの要素を取り入れて、バランス感覚や筋力UPを目指しましょう!	30名
	ZUMBA®	黒羽	14:00~ 14:50	16歳以上	音楽に合わせてダンスをして、皆でパーティ感覚でエクササイズしましょう!	30名