

2024サマー

エクササイズキャンペーン

レッスン
受け放題チケット
が登場！！

本格的な夏を迎える季節🎵
体力を付けて元気に過ごせる体を手に入れましょう♪
この機会に、気になるレッスンを体験してみませんか？

《レッスン受け放題チケット》

午前フリーチケット	3,500円/月
午前・午後フリーチケット	4,000円/月

- 午前・午後フリーチケット＝午前・午後で開催のスタジオレッスンすべてにご参加いただけます。
- 午前フリーチケット＝午前中に開催のスタジオレッスンすべてにご参加いただけます。
- チケットの購入は、総合受付にてお申込みください。
- チケットは、7月・8月の各月単位となります。【例】7/11に購入しても7月分＝4,000円
- チケットの再発行はいたしかねますので、大切に保管ください。
- チケットをお持ちの方も、通常の整理券を取得いただきレッスンへご参加ください。 ※ 整理券は先着順
- チケットを忘れられた際は、通常料金（700円/回または500円/回）が必要となります。忘れずにお持ちください。

午前	リズム体操&筋トレ/ストレッチ/ピラティス&コンディショニング/ 朝ヨガ/バランスコーディネーション/ラララサーキットライトDVD版
午後	転倒・フレイル予防/フラダンス

パロマ瑞穂スポーツパーク

スタジオレッスン



申込不要で参加できる(先着順)

スタジオレッスンの日程をご案内します!

※講師の予定により、予定が変更される場合があります。

～ 7・8月 ～

リズム体操&筋トレ	ストレッチ	ピラティス&コンディショニング	朝ヨガ
<p>リズムに乗せて体を動かす×筋トレの初級クラス♪</p> <p>【火曜日】 7月=2・9・16・30 8月=6・13・20・27</p> <p>9:30～10:00 500円/回</p>	<p>日々の疲れをリフレッシュ♪</p> <p>【火曜日】 7月=2・9・16・30 8月=6・13・20・27</p> <p>【金曜日】 7月=5・12・19 8月=2・9・16・23・30</p> <p>10:45～11:45 700円/回</p>	<p>体を整えて疲れにくい健康な体を手に入れよう!</p> <p>【水曜日】 7月=3・10・17・31 8月=7・14・21・28</p> <p>9:00～10:00 700円/回</p>	<p>朝のヨガで体を整えて1日を快適に過ごそう♪</p> <p>【木曜日】 7月=4・11・18 8月=15・22・29</p> <p>9:30～10:30 700円/回</p>
<p>バランスコーディネーション</p> <p>バランスの良い体を手に入れるトレーニング!</p> <p>【木曜日】 7月=4・11・18 8月=1・8・15・22・29</p> <p>11:00～12:00 700円/回</p>	<p>転倒・フレイル予防</p> <p>いつまでも元気に動くことができる体を獲得! 若い時からの蓄積が大切!!</p> <p>【木曜日】 7月=4・11・18 8月=1・8・15・22・29</p> <p>13:00～14:00 700円/回</p>	<p>lalalaサーキットライト DVD版</p> <p>筋トレ×有酸素×脳トレ♪ 映像を見ながら自分のペースで運動! トレーナーもサポート</p> <p>【金曜日】 7月=5・12・19 8月=2・9・16・23・30</p> <p>9:30～10:15 500円/回</p>	<p>フラダンス</p> <p>フラダンスの世界に入門♪ 一緒にフラダンスを楽しもう!</p> <p>【金曜日】 7月=5・12・19 8月=2・9・16・23・30</p> <p>13:30～14:30 700円/回</p>

パロマ瑞穂スポーツパーク
Paloma Mizuho Sports Park

宿泊研修棟 / 営業時間9:00～21:30

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1

TEL : 052-836-8210 FAX:052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場 (第3月曜日の振替休場は第4月曜日) 及び年末年始 (12/29～1/3)