

フラダンス

7月より 開講

●開講曜日／月4回・月曜日

●時 間／10:15~11:00

●参加料／3,240円(税込)

はじめての方限定

体験会実施

料金:540円

定員:20名

6月25日(月) 10:15~11:00

7月2日(月) 10:15~11:00

※前日までに直接施設窓口にてお申込みください。

※お一人様、1回のみ参加可能。



担当
菊池里奈IR

フィットネススクール

週1回のスクールで身体変化を!

体質改善 気功45

月4回/3,240円(木曜日)

「気」を体内に取り入れていくことで、心身のバランスを調整していくプログラムです。アンチエイジングやメタボ改善を目指していけるクラスです。



ボディメイクヨガ45

月4回/3,240円(火曜日)

ヨガのポーズをおこないながら、より綺麗な体のラインを作ることを目的としたプログラムです。歪んだ骨盤を正しい位置に戻し、バランスの良い姿勢をキープできるという効果があります。



バランス コーディネーション60

月3回/3,240円(水曜日)

日常生活に必要な筋力トレーニング中心に行い、怪我の予防と機能改善を目的としたプログラムです。更には自律神経のバランスを整えていくことを目的としたプログラムです。



上記プログラム以外にも、色々なプログラムがございます。詳しくはWEBでご確認ください。

中田温水プール

〒981-1103

仙台市太白区中田町字二軒橋14-30

TEL:022-306-5971

