

世界160カ国が同時多発的に開催する
「ウェルネス」「ウェルビーイング」をキーワードにした啓発イベントです！
2025 国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド



参加特典付き！

初めての方、大歓迎！

HPはこちら⇒



場 所 ■ スタジオ全面

受講料 ■ 一般：400円（税込）
会員：300円（税込）※教室生振替可

対 象 ■ 一般（高校生以上）

申込 ■ 9月1日(月) 9:00～
電話もしくはHPからお申込み

開催日	レッスン	時間	定員	担当 インストラクター	内容
9月21日(日)	ダンス・ダンス・ダンス	10:30～11:20	30名	あだち	初めての方大歓迎！ 一緒に楽しく汗をかいてリフレッシュしましょう！
	コアストレッチ体操	11:30～12:20	30名		大きなボールを使って呼吸 アライメント・体幹をゆったり整えていきます。
	ZUMBA	13:15～14:00	30名	笹川	音楽に合わせて、楽しく有酸素運動を行います。 シンプルな運動で気持ちよく全身運動を行います。
	ハワイアンフラ	14:15～15:15	30名	レイオフレナフ スタジオ	ハワイアン音楽に合わせて、 フラの魅力、楽しさを体験してみよう！

●持ち物：運動に適した服装、室内シューズ、
飲み物(キャップ付き)、タオル

※お申し込みの際にご提供頂く個人情報は厳重に管理いたしますが、
当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



京都アクアリーナ

TEL：075-315-3741

〒615-0846

京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地

営業時間：9:00～21:00

休 館 日：毎週火曜日（8月除く）