

快適運動空間 自遊館リフレッシュプラザ

有料クラス (カルチャー) 予約制

登録制の有料プログラムです。入会金は不要。プログラム終了後は、お風呂とサウナがご利用いただけます。なお、プール、ジムなどの他の施設や、他のプログラム参加される場合は、別途利用料(ビジターの場合別途830円)が必要です。

大人から始めるバレエ入門

日時 火・日曜日 10:15~11:15 (不定期)
料金 1回 1,800円 個人会員の方は1,550円
講師 和田朝子 舞踊研究所 講師
バレエを始めませんか?姿勢が良くなり、身体が美しくなります。
初めてでも大丈夫!



はじめてフラ/誰でも踊れるエンジョイフラ

日時 別紙プログラム表ご覧ください
料金 1回 1,080円
講師 中田 美千代
簡単で楽しみながら身体を動かしてみましよう。
フラダンスの経験がなくてもOK!!



●詳しくはお問合せください。

自遊館リフレッシュプラザ 電話 076-444-2108