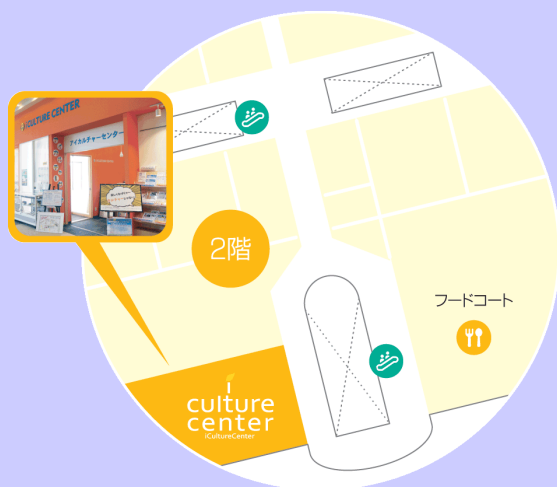


6月

イベント情報



アイカルチャーセンター 大津一里山

フォレオ大津一里山 中央2F

TEL 077-514-8545

受付時間 10:00~20:30 (年末年始除く)

今からチャレンジ

夏に向けてシェイプアップ!

1ヵ月体験受付中

ろっ骨エクササイズ KaQiLa(カキラ)
 日 12・26日 19:00~20:00

ろっ骨を中心とした全身の関節をゆっくりやさしくほぐします。肩凝り、冷え、むくみなどでお悩みの方どうぞ。
 【講師】大田 裕子
 【受講料】1回 1,836円 / 1ヵ月(2回) 4,002円
 【対象】7歳以上

楽しくおどろろ ハワイアンフラ
 火 6・13・20・27日 10:30~12:00

年齢を問わずに楽しめるのがフラの良さです。ハワイの音楽に合わせて全身を使って表現しましょう。
 【講師】古澤 綾子
 【受講料】1回 1,566円 / 1ヵ月(4回) 6,814円
 【対象】一般

一緒にほぐしましょう セルフマッサージ
 水 7・14・21・28日 11:00~12:00

血液やリンパの流れを促し、痩せやすい体を作ります。体の硬い方、ぜひ一緒にほぐしましょう!
 【講師】裕美
 【受講料】1回 2,160円 / 1ヵ月(4回) 9,190円
 【対象】一般

ママのバランスボールレッスン
 水 21日 10:30~11:30

音楽と共にボールで弾んでリフレッシュしましょう。お子様連れ、産後ママにも安心して受けていただけます。
 【講師】ari
 【受講料】1,890円
 【対象】一般(お子様連れOK!)

リズムで楽しく タップダンス
 日 5・12・19・26日 18:00~19:30

初心者の方でも大丈夫! 音楽に合わせてリズムを刻むタップの魅力を味わってください。
 【講師】ヒロ
 【受講料】1回 1,620円 / 1ヵ月(4回) 7,030円
 【対象】中学生以上

不思議と腰が軽くなる 腰痛ストレッチ
 火 6・20・27日 12:30~13:30

骨盤回りの筋肉と関節を心地よくほぐし、全身の血のめぐりを良くします。ウエストシェイプも期待できます。
 【講師】大坪 奈央
 【受講料】1回 2,160円 / 1ヵ月(3回) 6,920円
 【対象】一般

プロボクサーが教える!! ボクシング道場
 水 7・14・21・28日 19:30~20:30

NEW 講座です。日頃のストレス解消や美容健康のために始めませんか?
 【講師】和田 修一
 【受講料】1回 1,836円 / 1ヵ月(4回) 7,894円
 【対象】13歳以上

バランスボールレッスン
 水 28日 13:00~14:00

音楽に合わせて有酸素運動を行うことで、体幹・骨盤・姿勢・自律神経にアプローチしていきます。
 【講師】ari
 【受講料】1,890円
 【対象】一般