

NEW

# 4月～ワンダーレッスン

予約不要で参加できる！

4月～開催のワンダーレッスンに新規教室が仲間入りします♪

## かんたんZUMBA®



ラテンの曲に合わせて体を楽しく動かします。  
バランス感覚を養い、転倒予防にも繋がります。  
楽しく体力増進しましょう！

曜日：水曜日  
時間：14:00～14:50  
料金：600円/1回（当日支払）  
強度：★（弱）



講師：土田先生

開催日程は裏面を  
ご確認ください



## やさしいピラティス



体をコントロールしながら姿勢を整えます。  
初めての方でも安心して参加いただけます。  
リフレッシュにも効果的！

曜日：水曜日  
時間：14:00～14:50  
料金：600円/1回（当日支払）  
強度：★（弱）



講師：江田先生

## ボディーメンテナンス



筋膜リリースやリンパマッサージを行い、体を整えていきます！  
テニスボール等の用具も使用します。  
体のケアにもピッタリ！

曜日：水曜日  
時間：19:00～19:45  
料金：500円/1回（当日支払）  
強度：★（弱）



講師：大石先生

※新規教室増設に伴い、  
「水曜日のヨガ」は19:55～20:40に時間変更となります。

<お問合せ・申込先>

金沢スポーツセンター

電話：045-785-3000

住所：金沢区長浜106-8

休館日：毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日)

