


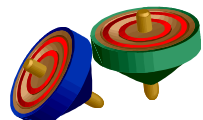

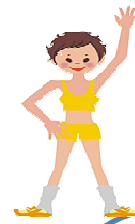

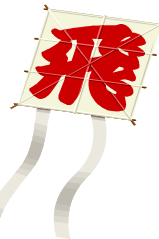



初めての方対象！！（参加回数5回以下）

佐賀県水泳場

1/11(月・祝)はプログラム体験が無料！！



↓↓無料体験プログラム↓↓ (0952) 32-3473

プール	内容	多目的ホール	内容
 		 <p data-bbox="1411 510 1780 566">今がチャンス！！</p> <p data-bbox="1265 694 1512 805">同伴の方も無料！！</p>  	
初めての方以外も、ご参加ください。ワンコイン(500円)			<p>シェイプアップ世界最速の方程式 ダイナミックな音楽に合わせて行います。</p>
19:00～19:30 クロール(初級)	顔付けから行うので安心！！ 伏し浮き～キック移動までチャレンジ！ 対象:初めての方大歓迎！！ 定員:10名	19:00～19:15 ボディパンプテクニク	ボディパンプの基本的な動作を練習します。
		19:15～19:45 ボディパンプショート	軽いバーベルを使ったエクササイズで、代謝アップを目的とした筋力トレーニングです。(全5曲)
19:35～20:05 平泳ぎ&ターン	平泳ぎの練習と 各泳法のターンを練習します！！ 対象:25M泳げる方 定員:10名		<p>脂肪もストレスもノックアウト！！ ダイナミックな音楽に合わせて行います。</p>
		20:00～20:15 ボディコンバットテクニク	ボディコンバットの基本的な動作を練習します。
		20:15～20:45 ボディコンバットショート	格闘技の動作を音楽に合わせて行う、ストレス解消・脂肪燃焼のエクササイズです。(全5曲)

初めての方大歓迎です。お友達をお誘いの上、ご参加ください。《要予約》