

ユートピア赤城



カルチャースクール開催！！



ユートピア赤城2F フィットネスルームにおきましてカルチャースクールを下記時間にて開催いたします！！

お申し込みは **10月15日**より、当館フロントにて直接受け付けておりますので、金額を添えてお申し込みください。詳しくは当館へご連絡・お問い合わせください！

全8回 2,400円（温泉入場料500円別途）

火曜日→フラダンス・ヨガ

(11/1・8・15・22・29 12/6・13・20)

金曜日→健康運動教室・フラダンス・ストレッチ健康

(11/4・11・18・25 12/2・9・16 1/6)



無料体験

※温泉入場料500円別途

10月18日・25日(火)	10月21日・28日(金)
フラダンス (13:30~14:30)	健康運動教室 (12:30~13:30)
ヨガ (14:30~15:30)	フラダンス (13:30~14:30)
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	ストレッチ健康 (14:30~15:30)

教室紹介

フラダンス・・・大人向けのフラダンス教室。初心者の方も気軽に始められる教室です。

ヨガ・・・ヨガ独特のポーズや呼吸法で柔軟性や筋力アップ、ボディバランスの向上になります。

ストレッチ健康・・・ストレッチ運動を行うことにより、腰痛防止や肩こり改善をします。

健康運動教室・・・簡単な筋力トレーニングを行い、筋力向上を促し、健康で丈夫な体を作ります。

