

無料体験クラス

国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド



世界140ヶ国のフィットネスクラブやヨガスタジオ、温浴施設やアウトドアリゾートなどで、より多くの方がウェルネスな週末を過ごせるように、ウェルネスの無料体験クラスが同時多発的に開催されます。

天使の羽体操

日時：2022.9.16（金）
12:00 - 12:30（20名）
担当 IR: 川南 林恵



肩甲骨&脊椎周囲のほぐし体操と筋力強化をゆっくりのんびりマットで行います
肩こり姿勢改善に



アクアメディカル水中運動 (腰痛膝痛予防教室)

日時：2022.9.17（土）
13:00 - 13:40（30名）
担当 IR: 川端 貴也



水中運動にて腰痛や膝痛等の改善を楽しく目指します

ZUMBA® Gold

日時：2022.9.16（金）
20:30 - 21:15（20名）
担当 IR: 川南 林恵



ラテンのリズムに乗って踊るクラス
当施設でも大人気のクラスです



お申し込みは
フロントまで
(伊賀・名張管内居住・在勤の方)

ご参加いただいた方に入会特典あり 入会金3300円 初月度半額 手数料1100円 詳しくはお問い合わせください。



笑顔と喜びをつくる
アットホームなスポーツクラブ

ウエストスポーツクラブ

佐那具校

0120-379045

伊賀市佐那具字大多田23-1 ☎0595-23-8002 <定休日> 月末
<営業時間> 月~土 9:00~22:00 / 日・祝 10:00~18:00

・(公財)日本水泳連盟加盟校 ・(社)日本スイミングクラブ協会加盟校 ・厚生労働大臣認定健康増進施設 ・(公財)日本体育協会水泳教師在籍校 ・(公財)日本体育施設協会特別会員 ・三重県公安委員会警備業(一般5500C903号)