

無料 ~アクアメディカル水中運動~ 川端 IR 2024/9/21(土)

水中で腰痛や膝痛の予防改善運動を 13:00-13:45 30名 会場：ウエストスポーツクラブ 佐那具校プール
楽しく行うクラスです ※要申込

SDG's 3
すべての人に健康と福祉を

2024 国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド



無料 ~お城ダンスフェス~ 2024/9/22(日)

会場：伊賀上野城下
お城ひろば

主催：ウエストスポーツクラブ
後援：伊賀市・上野商工会議所

各教室 50名 ※要申込※

Joint
エリー&川南

ZUMBA®

jwi 承認 No.27498

ラテン系の音楽とダンスを融合させてつくられた
ダンスフィットネスエクササイズです
楽しい雰囲気の中でラテン音楽に合わせて
身体を動かしましょう

9:00-10:00

松村 IR

フラダンス

フラはハワイの伝統的で神聖な踊りで
【世界一美しい踊り】ともいわれています
足腰を使いながらステップを踏むことで血行を良くし
美しい姿勢を保ちながらステップを踏むことで
体幹も鍛えられます

10:15-11:00

川南 IR

太極舞

中国の伝統武術や太極拳などをベースに
情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発の
プレコリオ(振付)プログラムです
初めての人や高齢者でも簡単にでき面白さと
運動効果を得ることが出来ます

11:15-12:00

お申込は右記を記入し Faxで送信もしくは佐那具校へご持参ください 参加する種目すべてに○をつけてください

Fax: 0595-24-0379 お名前() ご連絡先電話番号(- -)

申込開始 会員8/10~ 一般9/1~

9/21(土)アクアメディカル
9/22(日)ZUMBA®・フラ・太極舞