

講座: はじめてのZUMBA 募集定員 各30名

★講座のポイント★

時間: 14:00-15:00
場所: 格技室B



しばらく休講していましたが、元気印！完全復活です！
ダンス系の運動（エクササイズ）、初心者でも大丈夫！
インストラクターの踊る姿を見ながらダンスを踊ります。
曲ごとにダンスの種類が変わるのが特徴です。
西宮では数少ない本格的なZUMBA エクササイズです

開講日程（木）

4月10日：無料体験会
4月17日：講座スタート

受講料: 6,000円

(1期/10回)
年間4期 40回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

世界の様々なジャンルの音楽に合わせて踊る
ダンス系のレッスンです。

初心者の方や年齢問わず楽しめるパーティーの
様なプログラム♪シンプルな動きを真似して一緒に
楽しく踊りましょう！

ダンスが初めての方にもオススメです



講師 : 日根 美和



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ



講座: トーニングヨガ 募集定員 各30名



時間: 19:00-20:00

場所: 格技室A

開講日程 (木)

4月10日: 無料体験会
4月17日: 講座スタート

受講料: 6,000円
(1期/10回)

年間4期 40回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り



はじめまして! YUKOです。

いつからでも身体は変わる
いつからでも身体は創れるを
モットーに女性トレーナーだからできることを
大切に活動しています。

**呼吸を整え、身体を整えていくと
心も整っていくように感じます。**

身体の声聞きながら、
気持ちよく身体を動かしていきましょう!



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

★ 講座のポイント ★

Toningとは「調子を整える」という意味。まずは自分の身体の歪みやクセを知り、呼吸法やストレッチ、ヨガのポーズでしっかり身体を動かし、整えていく講座です。

お仕事帰りの方にもピッタリです



RED LINE wellness studio 代表
講師 : 樋口 優子

講座: BODY MAKE トレーニング

時間: 20:15-21:00 募集
場所: 格技室A 定員 各30名



★講座のポイント★
しっかり身体をほぐした後に、
自重による筋トレをしていきます。
正しいフォームや身体の使い方を身につけ
引き締まった身体を目指す講座です。

開講日程 (木)

4月10日: 無料体験会
4月17日: 講座スタート

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間4期 40回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

はじめまして! YUKOです。

いくつかからでも身体は変わる
いくつかからでも身体は創れる
をモットーに女性トレーナーだからできることを大切に
活動しています。ボディメイクとは体重よりも
スタイルを整えることに重きを置いていることです。
身体のバランスを整えて
健康的なスタイルを作っていきましょう!

自分を変えたい方にオススメの講座です



RED LINE wellness studio 代表
講師: 樋口 優子



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ