

6月 かりゆしカンナタラソラグーナ 運動教室スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	メンズ&レディースDAY		メンズDAY	レディースDAY		
<p>新しいプログラム! FATBURN EXTREME 「ファットバーンエクストリーム」 をインターネットで 検索 最大限の効果 (MAX INTENSITY) を発揮させるために考えられたオリジナル性あふれるトレーニングコリオは、誰もがチャレンジしたくなる! やみつきになる! そしてカラダが目覚める感覚になります!! そんな未だ感じたことのないトレーニングプログラムを体感してみましょう! 引用: 公式HPより (https://www.j-wi.co.jp/store/brand/fatburn/)</p>						
4	5	6	7	8	9	10
20:30~21:30 アクアズンバ 	19:30~20:30 キャンドル YOGA	14:00~14:30 おとな部活 初級 アクアエクササイズ 19:00~20:00 WELL TRAINING	16:30~18:00 タラソJr (子どもスクール) 20:00~20:30 おとな部活 アクアエクササイズ			
11	12	13	14	15	16	17
20:00~20:30 無料体験 YOGA 	19:30~20:30 カラダケア YOGA	14:00~14:30 おとな部活 初級 アクアエクササイズ 19:00~20:00 WELL TRAINING	16:30~18:00 タラソJr (子どもスクール) 20:00~20:30 おとな部活 アクアエクササイズ			
18	19	20	21	22	23	24
	19:30~20:30 キャンドル YOGA	14:00~14:30 おとな部活 初級 アクアエクササイズ	16:30~18:00 タラソJr (子どもスクール) 20:00~20:30 おとな部活 アクアエクササイズ	NEW 20:00~20:45 ファットバーン エクストリーム 		
25	26	27	28	29	30	
メンテナンス休館				20:30~21:30 アクアズンバ 		

**6月22日
初回限定
参加無料**

親子参加
できます!

男性にも
おすすめ!

ストレス
発散!!

NEW 踊ろう!
アクアズンバ

音楽に合わせて、海中でズンバ♪仲間と一緒におもいっきり体を動かそう

4日 29日

無料■FREE

YOGA

初めての方でも安心して始められるクラス
 タラソ会員 ¥1,080
 ビジター ¥1,620

火

WELL TRAINING

週替わりでマシンを使った運動や、体幹トレーニングで身体改革
 タラソ会員 ¥1,080
 ビジター ¥1,620

水

アクアエクササイズ **初級**

水中ウォーキングや浮具を使った運動でリフレッシュしよう!

無料■FREE

水

アクアエクササイズ

有酸素運動でストレス発散&リフレッシュ
 毎週メニュー内容は変わります♪

無料■FREE

木

親子参加 OK **優しい ヨガ**

子どももチャレンジできる初心者でも安心! まずはやってみよう!

11日

無料■FREE

脂肪燃焼!
ファットバーン
初回限定 参加料無料

「脂肪燃焼」に効果絶大の
 パワフルなプログラムで!
 筋力向上、体力向上に
 非常に効果的!

22日

持ち物/運動靴・水分補給飲み物・タオル