

新宿コスミックセンタースポーツプログラム
レガスポ！



ネット予約は難しい…そんな声にお応えしてご用意しました！

レガスポ! パック

はがき
窓口
ウェブ
から申込!

“いつもの講座”を数回パックの申込制に！

短期集中でステップアップし、身体の変化を目指しませんか？

1	楽々足腰健康体操	8/16(月)	9:30~	全6回
2	うるわしのタイ式ヨガ (ルーシーダットン)	8/16(月)	9:30~	全6回
3	ゆったり骨盤体操	8/16(月)	10:55~	全6回
4	ヨガエクササイズ	8/16(月)	10:55~	全6回
5	体幹ストレッチ	7/27(火)	12:50~	全10回
6	気功太極拳	7/28(水)	9:30~	全10回
7	初めてのバレエ 入門2	7/29(木)	12:50~	全9回
8	アクティブエナジーYOGA	7/30(金)	10:55~	全9回
9	癒しのフラダンス	7/30(金)	14:15~	全9回

★★くわしい内容や応募方法は5月20日公開★★

広報紙「Oh!レガス」またはパンフレット、ウェブをご覧ください

※申込は5月20日(木)~6月30日(水)まで