

春のスペシャルレッスン

~OriginalStyle~

ダンスエアロ

ダンステイストを中心としたオリジナルなスタイルでのダンスエアロ！
ゆっくりとリズム取りから始めて基礎的な動きを練習して、最後は J-POP の曲に
合わせて楽しく♪オシャレに♪気持ちよく踊りましょう！

3月23日（日） 16:00～17:00



大串達彦インストラクター紹介

滋賀県出身。

大学生の頃フィットネスと出会い、ジムスタッフとして仕事を始め、インストラクター、パーソナルトレーナーなどを経て現在はフリーインストラクターとしてエアロビクス、ダンス、格闘技系のグループレッスン指導やピラティスを用いたパーソナルトレーニングなどで活動。

2018年 全国エアロビクス指導者ルーキーコンテスト優勝

2022年10月～ 水曜日「ポルドブラ」担当。パーソナルトレーナーとしてピラティスパーソナルセッション実施中。

【参加対象】 三菱養和スポーツクラブ会員(高校生以上)

※**データイム・ナイトタイム会員**の方もイベント申込いただけます(施設使用料別途)

【参加費】 ¥1,100

【申込方法】 3/6(木)～ 本館 1階総合受付自動精算機(ATM)又は WEB にてお申し込みください。

参加費入金確認後、**3/9(日)8:00～レッスン予約システムにて場所を選択**いただけます。

【キャンセルについて】 3/16(日)16:30 までのキャンセルについては全額返金いたします。

※それ以降のキャンセルについては返金致しませんのでご了承ください。

【データイム・ナイトタイム会員の方のイベント参加について】

・当日ロッカールーム・浴室を利用される方は、総合受付で施設利用料 500 円をお支払いの上ご利用ください。

・入館はレッスン 30 分前、退館は 18:00 となります。

・着替え等必要のない方は、直接 3 階スタジオまでお越しください。

・トレーニングルーム・プールはご利用いただけません。

●お問い合わせ (公財)三菱養和会 三菱養和スポーツクラブ TEL 03-3915-2711(担当 奥山・佐久間)