

# 腰掛タップダンス ～奇数週～

CHECK!



- ・無理なく下半身全体の筋肉を鍛えたい方
- ・タップダンスに興味のある方

【担当者】MAYU



三洋電機(株)井植敏会長が考案した  
腰掛タップダンス®  
椅子に腰掛けたままのタップダンスは  
転倒の心配もありません！

足首、太腿を中心に下半身全体の  
筋肉を鍛えます。

目指せ“寝たきりゼロ”を合言葉に  
おしゃれなタップダンスで  
筋力向上を目指します。  
誰でも安全・楽しい健康法です♪

## 【開催要項】

1月 7日 21日  
2月 4日 18日  
3月 4日 18日

曜日 火曜日  
時間 13:35～14:35

場所 Bスタジオ  
定員 17名(最少催行人数5名)

料金 3,300円(税込)

## ～申込に関するご案内～

申込方法 お申込み・決済はWebサイト(hacomono)となります。

申込開始日 【1月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 12月20日(金)12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ … 12月24日(火)22:30～  
【2月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月20日(月)12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ … 1月21日(火)22:30～  
【3月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 2月20日(木)12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ … 2月20日(木)12:00～

申込締切 1月分…1月4日(土) 2月分…2月1日(土) 3月分…3月1日(土)  
23:59まで

(※お申込み人数が最少催行に満たなかった場合は中止とさせていただきます。)

キャンセル料 各月初回開講日前日まで…0% / 初回開講日以降…100%  
返金 開講予定スクール最終日終了後の返金となります。