

催しのご案内

体験 レッスン

当館にて開催しているレッスンやサークルの無料体験になります。

202・203号室 <要予約>

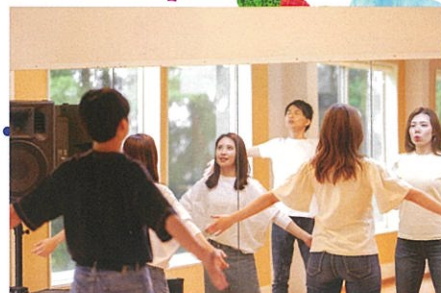
12:15~13:15 あゆみ太鼓

204号室 <要予約> こどもの空手教室

①10:30~11:30 ②13:30~14:30

日本空手道 木鶏会 かすみがうら道場

★入会特典★ 空手道着プレゼント!
(13,000円相当)



205号室 <要予約>

10:00~10:45 ZUMBA

11:15~12:15 シルバーリハビリ体操

13:15~13:45 筋膜リリース

14:15~15:00 ピラティス

15:30~16:00 ZEROエアロ

カイロ 体験

201号室

10:00~12:15

13:15~16:00

<要約不要/随時受付>

1人15分程度からだ全体の歪みを整えます。
フェイスタオルと動きやすい服装をお持ちください。

料理教室

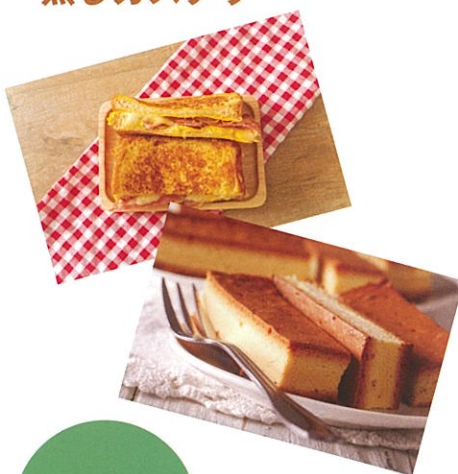
健康キッチン

①10:00~11:00

②11:30~12:30

<要予約>

- ・変わりフレンチトースト
- ・アールグレイの中華風蒸しカステラ



防災設備

マンホールトイレの展示。
12:30より、かまどベンチの作り方を紹介! ※雨天中止

激安

販売

101・102号室

10:00~18:00

2月15日(木)~17日(土)

3日間限定でスポーツウエアやトレーニングマット、サプリメント等の販売を実施!!

サークル 発表

202・203号室

10:15~10:45

ハーモニカクラブ

11:00~11:30

かすみがうら太極拳部

物づくり セミナー

202・203号室

14:00~15:00

キャンドル作り <要予約>

砂や貝殻等を入れてジェルキャンドル作りの体験ができます。

個人開放

体育館

10:00~12:00

<要約不要/随時受付>

卓球とバドミントンができます!
ご家族やお友達と一緒に体を動かしましょう★

カフェ キッチン カー

- ・リッツcafe
- ・Cafe Le 33
- ・Laugh&Rough



トレーニングルーム通常営業

詳しくはこちらまで ▶

かすみがうらウェルネスプラザ

検索

<https://kasumigaura-wellness.com>