

2015年11月・12月

期間限定

出張レッスン承ります!

この度ジャクパススポーツクラブでは **2015年11月～2015年12月**までの
2ヶ月間限定で、出張レッスンを行うことになりました。

お子様から成人の方まで、お一人様、またはお友達とご一緒に、
ぜひご参加下さい。

詳細につきましては、JACPA シンガポールオフィスまでお問合せ下さいませ。

☎: 6221-3350(日本語対応) 又は ✉ jacpa_s@singnet.com.sg

*お申し込みは先着順、締め切りは開催日の3日前までと致します。

日時:11月5、12、19、26日(木)2時30分～4時まで

12月2、9、16日(水)10時～3時まで

12月3、10、17日(木)10時～4時まで

参加費:プライベートレッスンは1時間\$100、

グループレッソンはお二人様から1時間\$40(お一人様)

*会場借用費はご参加者のご負担となります。



諸注意:

・当日は資料の配布等はありません。必要な方は各自でメモをお取りください。

リズム体操・幼児体育

柔軟性や体幹、
ボール運動や縄跳び等、
遊びの中で運動の基礎を
身につけましょう◎

体幹トレーニング

正しい立ち方や筋力鍛えて
運動のパフォーマンスアップを
目指しましょう◎

新体操教室

女の子の憧れのスポーツ◎
お子様だけでなく大人の女性
の方も、優雅にリボンを回して
みませんか?

柔軟講座

柔軟性を養うことで、
運動の幅がグッと広がります◎
部位別の柔軟を
一緒に体験しましょう!!

マッサージ講座

ご自身でマッサージをすること
により、体調や筋肉の状態を知る
ことができます。
また体をほぐすだけではなく、
心もほぐすことができますよ◎

レッスン例