

今回は習字、野球、ボルダリングの3つ、ママの習い事編としてフィットネスクラブをご紹介します。



でーぼるだりんぐ くしろ きっずすくーる
D.Bouldering 釧路 Kids SCHOOL

今注目の習い事！知力と体力を両方伸ばせるスポーツ
頭と体をフルに使って登るボルダリング。登りきった成功体験が自信に繋がり、楽しく体幹・判断力・集中力が鍛えられます。一人一人のレベルに合わせて丁寧に指導してくれるので、初心者でも大丈夫！まずは体験会へ♪



Information

●レッスン日/月火木金17:00~18:00~、土日9:30~10:30
~17:00~※月曜と日曜の17:00~は3年生までのクラス●月謝/7,150円/月 初回のみ登録料550円●必要なもの/専用Tシャツ・専用シューズ(シューズは1回330円でレンタル可)●対象/小学生~●体験会/4月は無料♪詳しくはHPにて

DATA

住 釧路市幸町10丁目1
釧路パレスボウル2階
TEL 0154-64-6959
休 水曜日

ホームページ



ママの
習い事編

くしろあさひまち
カーブス釧路旭町

子育てママの自分時間で気軽に体力向上！！

利用者は10~80代と年齢層は幅広く、都合の良い時間を選んで来店が可能。親切丁寧なスタッフが常に2~3名在中。自立してできるようになるまで、初回~5回目までは完全サポート。各マシン12種類を2分ずつ2周+エクササイズで計30分/回。自力で運動継続が難しい方に◎



Information

●レッスン日、時間帯/平日:10:00~19:00(13:00~15:00はクローズ)、土曜日:10:00~13:00●休業日:日曜日・祝日●月謝/入会金16,500円(税込)初回来店時にご入会の場合、半額8,250円、月会費6,820円~7,920円(税込)●レッスンのコースについて/予約不要 1セット30分(12台マシンを2周ストレッチ)

DATA

住 釧路市旭町11-10
TEL 0154-23-0122

ホームページ

