10月の日程

各種レッスン好評受付中！
詳細は下記TEL、または受付まで！

～運動教室のご紹介

※参加料　900円（教室前後でトレーニングルーム利用可能）
※10～3月までの定員登録制になります。

エアロビクス（定員10名）	
音楽に合わせて、様々なステップを踏む有酸素運動です。	
日程（月）	23日 30日
時間	10：30～ 11：30
場所	屋内練習場 休憩スペース

美姿勢ピラティス（定員20名）	
インナーマッスルを中心に鍛えていく、初心者向けのエクササイズです。	
日程（月）	23日 30日
時間	13：10～ 14：10
場所	野球場 会議室

美ューティ Body wave®（定員制限なし）	
バンドを使い、身体をしなやかに動かし、美しいボディラインを目指すプログラムです。	
日程（月）	23日 30日
時間	18：50～ 19：40
場所	野球場 会議室

ZUMBA®（定員制限なし）	
ラテン系の音楽に合わせて、楽しく身体を動かして踊る有酸素運動です。	
日程（月）	23日 30日
時間	19：50～ 20：40
場所	野球場 会議室

リラックスヨガ（定員20名）	
心と身体をリラックスさせて行う、初心者向けのヨガです。	
日程（火）	10日 24日 31日
時間	10：30～ 11：30
場所	野球場 会議室

リズム＆ステップ（定員20名）	
ステップ台を使い、リズムに合わせながら行う有酸素運動です。	
日程（火）	10日 24日 31日
時間	13：10～ 14：10
場所	野球場 会議室

姿勢改善ピラティス（定員20名）	
胸式呼吸で筋肉などをコントロールし、快適な身体づくりを行うエクササイズです。	
日程（火）	10日 24日 31日
時間	18：50～ 19：50
場所	野球場 会議室

ZUMBA®（定員10名）	
ラテン系の音楽に合わせて、楽しく身体を動かして踊る有酸素運動です。	
日程（水）	4日 11日 18日
時間	10：30～ 11：30
場所	屋内練習場 休憩スペース

リフレッシュヨガ（定員20名）	
普段使わない筋肉を刺激し、ストレス発散を行える初心者向けのヨガです。	
日程（水）	4日 11日 18日
時間	13：10～ 14：10
場所	野球場 会議室

Disco world（定員20名）	
ディスコサウンドと定番ステップを、フィットネス風にアレンジした、ダンスエクササイズです。	
日程（木）	12日 19日 26日
時間	10：30～ 11：30
場所	野球場 会議室

女性限定初級キックボクシング（定員10名）	
パンチやキックの基本的な練習から、有酸素運動や体幹トレーニング等も行うプログラムです。	
日程（木）	12日 19日 26日
時間	19：00～ 20：00
場所	野球場 会議室

ベビーママヨガ（定員10組）	
ママの産後の骨盤矯正にも効果のある、ママと赤ちゃんを繋げていくヨガです。	
日程（金）	20日
時間	10：30～ 11：30
場所	野球場 会議室

★用具の貸出もしておりますので、お気軽にご参加いただけます！
★屋内用シューズをご持参いただき、動きやすい服装でお越しください！

【教室利用の流れ】

①券売機で教室の券を買う
②受付で出席をとる（参加される教室名とお名前をお伝えください）
※ご希望の方は、教室前後に無料でトレーニングルームをご利用できますので、お声がけください
③教室の場所へ移動する（更衣室をご活用ください）