

みんなのスクール

11月の日程表

各種レッスン好評受付中！
詳細は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)

美姿勢 ピラティス (定員15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	
日程 (月)	3日 10日
時間	13:10～ 14:10
場所	屋内練習場 休憩スペース

姿勢改善 ピラティス (定員15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	
日程 (火)	11日 25日
時間	18:40～ 19:30
場所	屋内練習場 休憩スペース

STRONG NATION® (定員15名)	
音楽に合わせて強度を変え すっきり脂肪燃焼、 筋力アップに効果のある エクササイズ	
日程 (火)	11日 25日
時間	19:40～ 20:30
場所	屋内練習場 休憩スペース

リフレッシュヨガ (定員15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	
日程 (水)	5日 12日 19日 26日
時間	13:30～ 14:30
場所	屋内練習場 休憩スペース

美ユーティ Body wave® (定員15名)	
バンドを使い、身体を しなやかに動かしながら 美しいボディラインを 目指すプログラム	
日程 (木)	6日
時間	19:30～ 20:20
場所	屋内練習場 休憩スペース

ZUMBA® (定員15名)	
ラテン系の音楽に合わせ 楽しく身体を動かして踊る 有酸素運動	
日程 (木)	13日 27日
時間	19:30～ 20:20
場所	屋内練習場 休憩スペース

Disco world (定員15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	
日程 (木)	6日 13日 27日
時間	10:30～ 11:30
場所	屋内練習場 休憩スペース

姿勢改善 ピラティス (定員15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	
日程 (金)	7日 21日
時間	19:00～ 19:50
場所	屋内練習場 休憩スペース

- ★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）