



みんなのスクール 12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)	1日 8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)	9日 23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)	9日 23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)	10日 17日 24日
時間	13:30～ 14:30
場所	屋内練習場 休憩スペース

美ューティ Body wave® (定員15名)	
バンドを使い、身体をしながら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)	4日 18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て楽しく身体を動かして踊る有酸素運動	
日程 (木)	11日 25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)	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

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)	12日 19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）

