



みんなのスクール 12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)

美容勢 ピラティス (定員10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)	2日 9日 16日 23日
時間	13:10～ 14:10
場所	屋内練習場 休憩スペース

美ユーティ Body wave® (定員10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 (月)	2日 9日 16日 23日
時間	18:50～ 19:40
場所	屋内練習場 休憩スペース

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	
日程 (月)	2日 9日 16日 23日
時間	19:50～ 20:40
場所	屋内練習場 休憩スペース

姿勢改善 ピラティス (定員10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)	10日 17日
時間	18:40～ 19:30
場所	屋内練習場 休憩スペース

STRONG NATION® (定員10名)	
音楽に合わせて強度を変えながら、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)	10日 17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10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)	4日 11日 18日
時間	13:30～ 14:30
場所	屋内練習場 休憩スペース

Disco world (定員10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)	5日 12日 19日
時間	10:30～ 11:30
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)

