



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）
※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) 4日 11日 18日 25日 時間 10:30～11:30 場所 屋内練習場 休憩スペース | 美容姿勢ピラティス (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) 4日 11日 18日 25日 時間 13:10～14:10 場所 屋内練習場 休憩スペース | 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) 4日 11日 18日 25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) 4日 11日 18日 25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) 5日 12日 19日 26日 時間 10:30～11:30 場所 屋内練習場 休憩スペース | リズム&ステップ (定員20名) ステップ台を使い、リズムに合わせてながら行う有酸素運動です。 日程(火) 5日 12日 19日 26日 時間 13:10～14:10 場所 屋内練習場 休憩スペース |
| 姿勢改善エクササイズ (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) 5日 12日 19日 26日 時間 18:50～19:50 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です。 日程(水) 6日 13日 20日 27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) 6日 13日 20日 27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) 7日 14日 21日 時間 10:30～11:30 場所 屋内練習場 休憩スペース | パンチングビューム® (定員10名) 音楽に合わせてながら、運動不足解消、脂肪燃焼に効果のあるプログラムです。 日程(木) 7日 14日 21日 時間 19:00～20:00 場所 屋内練習場 休憩スペース | 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) 1日 15日 22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）