



みんなのスクール 1月の日程



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)	6日 20日 27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)	6日 20日 27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)	6日 20日 27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)	14日 28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)	14日 28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)	8日 15日 22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)	9日 16日 30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）

