



1月の日程表

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)	15日 29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です。	
日程 (月)	15日 29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)	15日 29日
時間	18:50～ 19:40
場所	屋内練習場 休憩スペース

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)	15日 29日
時間	19:50～ 20:40
場所	屋内練習場 休憩スペース

リズム& ステップ (定員10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)	9日 16日 23日 30日
時間	14:00～ 15:00
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です。	
日程 (火)	9日 16日 23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)	10日 17日 24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です。	
日程 (水)	10日 17日 24日
時間	13:10～ 14:10
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です。	
日程 (木)	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

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)	11日 18日 25日
時間	19:00～ 20:00
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）