



2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みながら、楽しく動くダンス形式の有酸素運動です。	美容勢ピラティス (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。	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。	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。	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。	リズム&ステップ (定員20名) ステップ台を使い、リズムに合わせて行う有酸素運動です。
日程(月) 5日 19日 26日	日程(月) 5日 19日 26日	日程(月) 5日 19日 26日	日程(月) 5日 19日 26日	日程(火) 6日 20日 27日	日程(火) 6日 20日 27日
時間 10:30～ 11:30	時間 13:10～ 14:10	時間 18:50～ 19:40	時間 19:50～ 20:40	時間 10:30～ 11:30	時間 14:00～ 15:00
場所 屋内練習場 休憩スペース	場所 屋内練習場 休憩スペース	場所 屋内練習場 休憩スペース	場所 屋内練習場 休憩スペース	場所 屋内練習場 休憩スペース	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。	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。	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。	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。	パンチングビューム® (定員10名) ボクシングとエアロビクスを融合させた脂肪燃焼、ストレス発散に効果のあるエクササイズです。	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(火) 6日 20日 27日	日程(水) 14日 21日 28日	日程(水) 14日 21日 28日	日程(木) 8日 15日 22日	日程(木) 8日 15日 22日	日程(金) 9日 16日
時間 18:50～ 19:50	時間 10:30～ 11:20	時間 13:10～ 14:10	時間 10:30～ 11:30	時間 19:00～ 20:00	時間 10:30～ 11:30
場所 屋内練習場 休憩スペース	場所 屋内練習場 休憩スペース	場所 屋内練習場 休憩スペース	場所 屋内練習場 休憩スペース	場所 屋内練習場 休憩スペース	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）