

9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～

※5月～9月までの登録制となります。

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。	美姿勢ピラティス (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。	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10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8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(月) 4日 25日	日程(月) 4日 25日	日程(月) 4日 25日	日程(月) 4日 25日	日程(火) 5日 26日	日程(火) 5日 19日 26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 13:10～14:10
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です。	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。	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。	女性限定初級キックボクシング (定員10名) パンチやキックの基本的な練習から、有酸素運動や体幹トレーニング等を行うプログラムです。	ルーシーダットン (定員10名) ストレッチに近い動きで身体が硬い方でも行える、初心者向けのタイ式ヨガです。	料金 1回：900円
日程(火) 5日 26日	日程(水) 6日 20日 27日	日程(木) 7日 21日 28日	日程(木) 7日 21日 28日	日程(金) 1日 15日 29日	※教室はすべて、事前に登録が必要です。お電話、または直接窓口にて登録をお願いいたします。
時間 18:50～19:50	時間 13:10～14:10	時間 10:30～11:30	時間 19:00～20:00	時間 10:30～11:30	

★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）