

8月 ワンデイレッスン

参加料1回**560円** 期間券回数券ご利用の方は**400円**

	月	火	水	木	金	土
						1
10:00~11:00						
13:30~14:30						
19:00~20:00						ズンバ(今井亜)
	3	4	5	6	7	8
10:00~11:00	かんたんステップ(山崎)	★骨盤呼吸体操(藤田)	ズンバ(杉浦)	★体幹コア運動(今井礼)	★姿勢改善ピラティス(今井亜)	
13:30~14:30		★ゆっくりエアロ(小山)		スローステップ運動(村山)		
19:00~20:00	★かんたんエアロ(桑田)	ズンバ(今井亜)	★ボディコンディショニング(小山)		ステップエクササイズ(星野)	ズンバ(今井亜)
	10 18時閉館	11	12	13 18時閉館	14 18時閉館	15 18時閉館
10:00~11:00		★エンジョイエアロ(山崎)	★ヨガ(杉浦)			
13:30~14:30		★ゆっくりエアロ(小山)				
19:00~20:00		ズンバ(今井亜)	★脂肪燃焼エアロ(山崎)			
	17	18	19	20	21	22
10:00~11:00	★ゆるやかエクササイズ(村山)	休館日	ズンバ(杉浦)	スローステップ運動(村山)	★そふとエアロ(山崎)	
13:30~14:30				★体幹コア運動(今井礼)		
19:00~20:00	チャレンジステップ(山崎)		★ボディコンディショニング(小山)	★ヨガ(桑田)	ステップエクササイズ(星野)	ズンバ(今井亜)
	24	25	26	27	28	29
10:00~11:00	かんたんステップ(山崎)	★骨盤呼吸体操(藤田)	★ヨガ(杉浦)	★体幹コア運動(今井礼)	★姿勢改善ピラティス(今井亜)	
13:30~14:30		★ゆっくりエアロ(小山)		スローステップ運動(村山)		
19:00~20:00	★かんたんエアロ(桑田)	ズンバ(今井亜)	★脂肪燃焼エアロ(山崎)		ステップエクササイズ(星野)	ズンバ(今井亜)
	31					
10:00~11:00	★ゆるやかエクササイズ(村山)					
13:30~14:30						
19:00~20:00	チャレンジステップ(山崎)					

定員：25名

7月27日~8月31日まではお電話での事前予約とさせていただきます。

7月15日より予約開始(1人何教室でも申込可能) ※代理申込は1人1教室のみ

定員に達していなければ当日申込も可能です。

キャンセルされる場合は必ず連絡をしてください。早めの連絡をお願い致します。

2日前までの申込で5人以下の場合は教室を中止にさせていただきます。中止決定後は申込できません。

※9月以降は状況を見て決めさせていただきます

注意事項：①チェックシート記入 ②手指消毒 ③飲み物、荷物置場等密を避けてください

④★マークの教室はヨガマットまたはバスタオルをご持参ください(貸出不可)

以上のことをお願い致します。また、少しでも風邪の症状がある場合は休むようお願い致します。

その他：・運動の出来る服装、内履きシューズ、飲み物、タオルをご持参ください

・運動時以外はマスク着用のご協力をお願い致します

・状況によって内容等変更になる場合があります。