

# 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)	<b>休館日</b>	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。