

7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	2	3	4
10:00~11:00						
13:30~14:30						
19:00~20:00						
	6	7	8	9	10	11
10:00~11:00						
13:30~14:30						
19:00~20:00						
	13	14	15	16	17	18
10:00~11:00						
13:30~14:30						
19:00~20:00						
	20	21	22	23	24	25
10:00~11:00		休館日				
13:30~14:30						
19:00~20:00						
	27	28	29	30	31	
10:00~11:00	★ ゆるやかエクササイズ (村山)	★ エンジョイエアロ (山崎)	★ ヨガ (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		★ ゆっくりエアロ (小山)		★ 体幹コア運動 (今井礼)		
19:00~20:00	チャレンジステップ (山崎)	ズンバ (今井亜)	★ 脂肪燃焼エアロ (山崎)	ヨガ (桑田)	ステップエクササイズ (星野)	

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。

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。