

9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	5
10:00~11:00		★ エンジョイエアロ (山崎)	ズンバ (杉浦)	スローステップ運動 (村山)	★ そふとエアロ (山崎)	ズンバ (今井亜)
13:30~14:30		★ ゆっくりエアロ (小山)		★ 体幹コア運動 (今井礼)		↑ 申込1レッスンのみ ↓
19:00~20:00		ズンバ (今井亜)	★ 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)
	7	8	9	10	11	12
10:00~11:00	かんたんステップ (山崎)	★ エンジョイエアロ (山崎)	★ ヨガ (杉浦)	★ 体幹コア運動 (今井礼)	★ そふとエアロ (山崎)	
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)
	14	15	16	17	18	19
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)
	21 18時閉館	22 18時閉館	23	24	25	26
10:00~11:00			★ ヨガ (杉浦)	★ 体幹コア運動 (今井礼)	★ そふとエアロ (山崎)	ズンバ (今井亜)
13:30~14:30				スローステップ運動 (村山)		↑ 申込1レッスンのみ ↓
19:00~20:00			★ 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)
	28	29	30			
10:00~11:00	かんたんステップ (山崎)	★ エンジョイエアロ (山崎)	ズンバ (杉浦)			
13:30~14:30		★ ゆっくりエアロ (小山)				
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)			

※5日(土)、26日(土)のズンバの申込は午前・夜どちらか1つのみにになります。

定員：25名

お電話での事前予約とさせていただきます。

① 9月1日~12日のレッスン → 8月19日(水)9:00から電話予約開始

② 9月14日~30日のレッスン → 9月2日(水)9:00から電話予約開始

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。