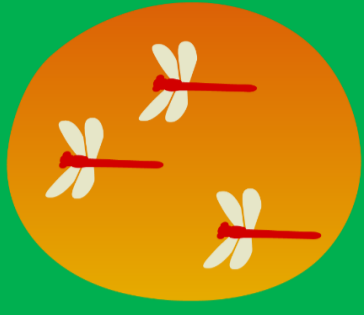


11月 ワンデイレッスン



参加料1回**560円**

期間券・回数券をご利用の方は400円

ワンデイチケット好評発売中

【軽体操室会場】

曜日	日	時間	指導員	メニュー	マット ヨガマット	軽度
木	5	18:45~19:45	今井(礼)	体幹(コア)運動	★	
	12		星野	わくわくエアロ	★	
	19		今井(亜)	サーキットトレーニング <small>ステップ スクワット 腹筋</small>	★	
	26		今井(礼)	体幹(コア)運動	★	
金	6	13:30~14:30	小山	ゆっくりエアロ	★	♥
	20		小山	のびのび体操	★	♥
	27		小山	ゆっくりエアロ	★	♥
土	7	10:00~11:00	山崎	バランスボール&エアロ	★	♥
	28		山崎	そふとエアロ	★	♥
日	8	10:00~11:00	今井(亜)	ズンバ		
	29		今井(亜)	ズンバ		

定員： 30名

お電話での事前予約とさせていただきます。

10月27日(火) 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飲み物や荷物置場等密を避けてください
 - ④★マークの教室は出来るだけヨガマットまたはバスタオルをご持参ください
- 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。

□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

□指導員・内容等は、予告なく変更になる場合があります。

■ワンデイレッスンは、どなたでも参加していただける内容です。

その中でも、軽度なレッスンには♥をつけました。

□中学生から参加OKです。