

# 5月 ワンデイレッスン

## 【変更】

当日申込み 参加料1回600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

R3/5/7 変更

色付けされている  
日程の指導員・内容  
が変更しています

【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
月	10・24	13:30~14:30	今井(礼)	体幹&ストレッチ	★	♥
火	11・25	11:00~12:00	山崎	かんたんヨガ	★	♥
	11・25	18:00~19:00	今井(亜)	ズンバ		♥
	11	19:30~20:30	小山	だれでもエアロ	★	♥
	25		小山	シェイプアップエアロ	★	♥
金	7	18:30~19:30	今井(礼)	体幹(コア)運動	★	
	14		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>	★	♥
	21		今井(礼)	体幹(コア)運動	★	
	28		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>	★	♥
土	8	10:00~11:00	小山	ボディコンディショニング	★	♥
	22		山崎	かんたんステップ		♥
日	9	10:00~11:00	今井(亜)	ズンバ		♥
	23		今井(亜)	ズンバ		♥
	30		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>	★	♥

定員：30名（先着順）

受付で受け取ったワンデイチケットに氏名を書き、軽体操室前のBOXに入れてください。

### 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。