

12月おためしレッスン

★中学生から参加可能★

1月からスタートする教室の内容です！ぜひおためしください！

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

注意事項

- ・チェックシート記入 ・手指消毒 ・飲み物や荷物置場等密を避けてください
- ・●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
- ・運動時以外はマスク着用のご協力をお願いします
- ・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
- ・指導員・内容等は、予告なく変更になる場合があります。

教室によって定員数
 が異なります
 (先着順)

曜日	日	時間	指導員	メニュー	マット ヨガマット	定員
月	13	19:30~20:30	滝沢	楽しくフラダンス (女性限定)		10
	20	9:50~10:50	村山	ゆるやかエクササイズ	●	10
		11:00~12:00	山崎	かんたんステップ		30
		18:45~19:45	山崎	チャレンジステップ		30
		20:00~21:00	桑田	かんたんエアロ	●	10
		27	19:30~20:30	滝沢	楽しくタヒチアンダンス (女性限定)	
火	28	9:50~10:50	山崎	エンジョイエアロ	●	7
		11:00~12:00	山崎	かんたんヨガ	●	15
水	15	13:30~14:30	山崎	ゆっくりステップ		15
	22	9:50~10:50	杉浦	ヨガ	●	30
		11:00~12:00	杉浦	ZUMBA® (ズンバ)		30
		19:00~20:00	小山	ボディコンディショニング	●	30
		20:10~21:10	山崎	脂肪燃焼エアロ	●	30
木	16	9:50~10:50	村山	スローステップ運動		15
		13:30~14:30	中村	太極拳		15
	23	11:00~12:00	今井(礼)	体幹(コア)運動	●	30
		20:00~21:00	桑田	ヨガ(初級)	●	5
金	10	20:00~21:00	星野	ステップエクササイズ		30
	24	11:00~12:00	今井(亜)	姿勢改善ピラティス	●	15
		13:30~14:30	小山	ゆっくりエアロ	●	10
土	18	19:30~20:30	渡辺	ゆったりヨガ・ルーシーダットン	●	20
	25	18:30~19:30	今井(亜)	ZUMBA® (ズンバ)		30
		20:00~21:00	今井(亜)	ZUMBA® (ズンバ)		30