

# 1月 ワンデイレッスン

★中学生から参加可能！！初心者でも参加していただける内容です★

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

定員：30名  
 先着順

## 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。

②少しハード

曜日	日	時間	指導員	メニュー	マット ヨガマット
月	17・31	13:30~14:30	今井(礼)	自重トレ&ストレッチ	●
火	4・11・25	18:00~19:00	今井(亜)	ズンバ	
金	7	18:30~19:30	今井(礼)	体幹(コア)&エアロ	② ●
	14		今井(亜)	サーキットトレーニング	●
	21		今井(亜)	姿勢改善ピラティス	●
	28		山崎	かんたんヨガ	●
土	8	10:00~11:00	星野	かんたんステップ運動	
	15		小山	だれでもエアロ	●
	22		山崎	かんたんステップ	
日	9	10:00~11:00	今井(亜)	ズンバ	
	16		山崎	エアロ&バランスボール	●
	23		星野	かんたんステップ運動	
	30		今井(亜)	ズンバ	