

# 12月おためしレッスン

## 注意事項

- 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

曜日	日	時間	指導員	メニュー	マット ヨガマット	定員
月	18	9:50~10:50	村山	ゆるやかエクササイズ	●	20
		18:45~19:45	山崎	チャレンジステップ		15
		19:30~20:15	滝沢	楽しくフラダンス (女性限定)		10
		20:20~21:05	滝沢	楽しくタヒチアンダンス (女性限定)		10
		20:00~21:00	桑田	かんたんエアロ	●	20
	25	11:00~12:00	山崎	かんたんステップ		15
火	26	9:50~10:50	山崎	エンジョイエアロ	●	10
		11:00~12:00	山崎	かんたんヨガ	●	10
		13:30~14:30	小山	ゆっくりエアロ	●	15
		18:30~19:30	今井(亜)	ZUMBA® (ズンバ)①		5
		20:00~21:00	今井(亜)	ZUMBA® (ズンバ)②		10
水	13	13:30~14:30	山崎	ゆっくりステップ		20
木	21	9:50~10:50	村山	スローステップ運動		20
		13:30~14:30	中村	太極拳(午後)		15
		20:00~21:00	桑田	やさしいヨガ(初級)	●	20
金	15	11:00~12:00	今井(亜)	姿勢改善ピラティス	●	15
	22	13:30~14:30	小山	ゆっくりエアロ	●	15

# 12月おためしワンデー

曜日	日	時間	指導員	メニュー	マット ヨガマット	定員
月	18	10:30~11:30	今井(礼)	体幹(コア)運動	●	25
水	20	9:50~10:50	杉浦	ヨガ	●	40
		11:00~12:00	杉浦	ZUMBA® (ズンバ)		
		19:00~20:00	小山	リラックスヨガ	●	
		20:10~21:10	山崎	脂肪燃焼エアロ	●	
木	21	11:00~12:00	今井(礼)	体幹(コア)運動	●	
金	22	9:40~10:40	山崎	そふとエアロ	●	
		20:00~21:00	星野	ステップエクササイズ		

★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