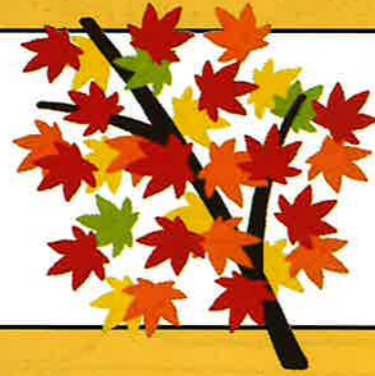


秋の当日受付教室

参加受付方法

- 受付の開始時間は、教室開始の30分前からです。(9:00開始の教室は、8:45~9:00の受付です)
- 参加対象者は、全て16歳以上の皆さまです。
- 教室参加のご本人のみ受付いたします。



参加の注意事項

- 教室参加者以外の方の入室は、お断りいたします。
- 参加にあたり、事前の予約・代理受付は行っておりません。
- 他の参加者や周囲の方に不快な思いや迷惑のかかる行為をする方の参加は、固くお断りいたします。

コロナウイルス感染症予防に関するお願い

- 新型コロナウイルス感染症防止対策シートをご記入頂きます。
- 使用したマットなどの道具は、利用後ご自身で、消毒をお願い致します。
- 教室参加中もマスクの着用にご協力をお願い致します。
- 更衣室は、ご利用人数を制限しております。

参加料

1回550円(税込)

※ちよこっとエクササイズは

500円(税込み)

持ち物

運動のできる服装
室内シューズ
飲み物 / タオル

※ヨガ、ストレッチ系教室はシューズ不要です



教室一覧表

エアロビクス

火曜モーニング

ⓧ 9:00~9:50
●定員→40名 ③
●日程→
10月4,11,18,25日
11月1,8,15,22日
12月6,13日
★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心!

水曜モーニング

ⓧ 10:00~10:50
●定員→45名 ③
●日程→
10月5,12,19,26日
11月2,9,16,30日
12月7,14日
★最も運動量の多いクラス。しっかりと汗をかきたい人にオススメ!

木曜タイム

ⓧ 11:00~11:50
●定員→60名 ②
●日程→
10月6,13,20,27日
11月10,17,24日
12月1,8,15日
★シンプルな動きを繰り返します。初めてエアロビクスをする方にオススメ!

金曜モーニング

ⓧ 9:00~9:50
●定員→40名 ③
●日程→
10月7,14,21,28日
11月4,11,18,25日
12月2,9,16日
★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心!

ダンス

ZUMBA19

ⓧ 19:00~19:50
●定員→50名 ③
●日程→
10月4,11,18,25日
11月1,8,15,22日
12月6,13日
★19時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!

ZUMBA9

ⓧ 9:00~9:50
●定員→50名 ③
●日程→
10月5,12,19,26日
11月2,9,16,30日
12月7,14日
★9時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!

ZUMBA10

ⓧ 10:00~10:50
●定員→50名 ③
●日程→
10月8,15,22,29日
11月5,12,19,26日
12月3,10,17日
★10時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップができます!

LES MILLS

ボディコンバット45

ⓧ 9:00~9:45
●定員→40名 ③
●日程→
10月8,15,22,29日
11月5,12,19,26日
12月3,10,17日
★様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト!仮想の相手にパンチやキックを繰り出します!

ヨガ・ストレッチ

リフレッシュヨガ

ⓧ 10:00~10:50 ③
●定員→60名
●日程→
10月4,11,18,25日
11月1,8,15,22日
12月6,13日
★流れるようにポーズを連続して行う、少しハードなクラス!

フィットネスヨガ

ⓧ 11:00~11:50 ③
●定員→65名
●日程→
10月5,12,19,26日
11月2,9,16,30日
12月7,14日
★ヨガを初めてする方にオススメ!

からだスッキリヨガ

ⓧ 9:00~9:50 研
●定員→17名
●日程→
10月6,13,20,27日
11月10,17,24日
12月1,8,15日
★筋力、バランス、柔軟性を高めるクラス!心身ともにスッキリ!

マインドフルネス系ヨガ

ⓧ 10:00~10:50 ③
●定員→40名
●日程→
10月7,14,21,28日
11月4,11,18,25日
12月2,9,16日
★リラックスしながら行います。初めての方にオススメ!

球技・健康づくり

バスケットボール・タイム

ⓧ 19:00~20:45 ①
●定員→50名
●日程→
10月4,11,18,25日
11月1,8,15,22日
12月6,13日

バレーボール・タイム

ⓧ 19:00~20:45 ①
●定員→42名
●日程→
10月7,14,21,28日
11月4,11,18,25日
12月2,9,16日

太極拳タイム

ⓧ 13:00~14:00 ③
●定員→40名
●日程→
10月4,11,18,25日
11月1,8,15,22日
12月6,13日

ちよこっとエクササイズ

ⓧ 14:10~14:50 ③
●定員→40名
●日程→
10月4,11,18,25日
11月1,8,15,22日
12月6,13日