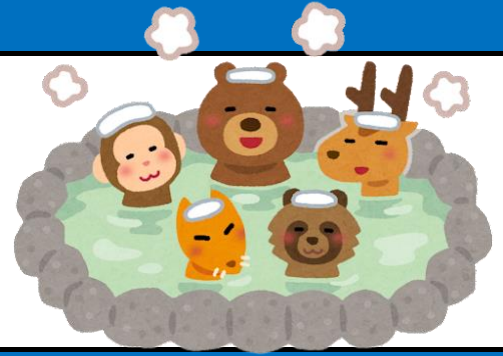


冬の当日受付教室

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。

参加料

1回550円(税込)

※ちょ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→
1月10,17,24,31日
2月7,14,21,28日
3月7,14,28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→
1月11,18,25日
2月1,8,15,22日
3月1,8,15,22,29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→
1月12,19,26日
2月2,9,16日
3月2,9,16,23,30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→
1月13,20,27日
2月3,10,17,24日
3月3,10,17,24,31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
1月10,17,24,31日
2月7,14,21,28日
3月7,14,28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
1月11,18,25日
2月1,8,15,22日
3月1,8,15,22,29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
1月14,21,28日
2月4,18,25日
3月4,11,18,25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

ボテイコンバット45

ⓧ 9:00~9:45
●定員→40名 ③
●日程
1月14,21,28日
2月4,18,25日
3月4,11,18,25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
1月10,17,24,31日
2月7,14,21,28日
3月7,14,28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
1月11,18,25日
2月1,8,15,22日
3月1,8,15,22,29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
1月12,19,26日
2月2,9,16日
3月2,9,16,23,30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
1月13,20,27日
2月3,10,17,24日
3月3,10,17,24,31日
★リラックスしながら行います。初めてのの方にオススメ!

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
1月10,17,24,31日
2月7,14,21,28日
3月7,14,28日

バレーボール・タイム

ⓧ 19:00~20:45 ①
●定員→42名
●日程
1月13,20,27日
2月3,10,17,24日
3月3,10,17,24,31日

太極拳タイム

ⓧ 13:00~14:00 ③
●定員→40名
●日程
1月10,17,24,31日
2月7,14,21,28日
3月7,14日

ちょこっとエクササイズ

ⓧ 14:10~14:50 ③
●定員→40名
●日程
1月10,17,24,31日
2月7,14,21,28日
3月7,14,28日