

### 火曜モーニング

Ⓔ 9:00~9:50

●定員→40名

③

●日程

4月4,11,18,25日

5月2,9,16,23,30日

6月6,13,20,27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

4月5,12,19,26日

5月10,17,24,31日

6月7,14,21,28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

4月6,13,20,27日

5月11,18,25日

6月1,8,15,22,29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

4月7,14,21,28日

5月12,19,26日

6月2,9,16,23,30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!

### ZUMBA19

Ⓔ 19:00~19:50

●定員→50名

③

●日程

4月4,11,18,25日

5月9,16,23,30日

6月6,13,20,27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

4月5,12,19,26日

5月10,17,24,31日

6月7,14,21,28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

4月1,8,15,22日

5月6,13,20,27日

6月3,10,17,24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!



### リフレッシュヨガ

Ⓔ 10:00~10:50

●定員→60名

③

●日程

4月4,11,18,25日

5月2,9,16,23,30日

6月6,13,20,27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

●定員→65名

③

●日程

4月5,12,19,26日

5月10,17,24,31日

6月7,14,21,28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

●定員→20名

研

●日程

4月6,13,20,27日

5月11,18,25日

6月1,8,15,22,29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

●定員→40名

③

●日程

4月7,14,21,28日

5月12,19,26日

6月2,9,16,23,30日

★リラックスしながら行います。初めての方にオススメ!

### バスケットボール・タイム

Ⓔ 19:00~20:45

●定員→50名

①

●日程

4月4,11,18,25日

5月2,9,16,23,30日

6月6,13,20,27日

### バレーボール・タイム

Ⓖ 19:00~20:45

●定員→42名

①

●日程

4月7,14,21,28日

5月12,19,26日

6月2,9,16,23,30日

### 太極拳タイム

Ⓔ 13:00~14:00

●定員→40名

③

●日程

4月4,11,18,25日

5月2,9,16,23日

6月6,13日

### ちょこっとエクササイズ

Ⓔ 14:10~14:50

●定員→40名

③

●日程

4月4,11,18,25日

5月2,9,16,23,30日

6月6,13,20,27日

### ボテイコンバット45

Ⓖ 9:00~9:45

●定員→40名

●日程

4月1,8,15,22日

5月6,13,20,27日

6月3,10,17,24日

Ⓕ 12:00~12:45

●定員→40名

●日程

4月5,12,19,26日

5月10,17,24,31日

6月7,14,21,28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!

### LES MILLS

### 教室開催場所

①: 第1体育室

②: 第2体育室

③: 第3体育室

研: 研修室