



夏当日受付教室



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開始の教室の受付は、8:45～9:00です)
- 16歳以上の皆さまが、教室の参加対象者です。
- 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。
- 7月より参加料金を改定させていただきます。
ご理解賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

参加料

1回600円(税込)

※ちょこっとエクササイズは

550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

休館日のご案内

6月16日(月) 7月22日(火)

8月18日(月) 9月16日(火)

10月20日(月)



火曜モーニング

Ⓐ 9:00~9:50

③

●定員→40名

●日程

7月1.8.15.29日

8月5.12.19.26日

9月2.9.30日

★エアロピ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

③

●定員→45名

●日程

7月2.9.16.23.30日

8月6.13.20.27日

9月3.10.17.24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

木曜タイム

Ⓐ 11:00~11:50

②

●定員→60名

●日程

7月3.10.17.24.31日

8月7.21.28日

9月4.11.18.25日

★シンプルな動きを繰り返します。初めてエアロピクスをする方に

金曜モーニング

Ⓐ 9:00~9:50

③

●定員→40名

●日程

7月4.11.18.25日

8月1.8.22.29日

9月5.12.19.26日

★エアロピ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

③

●定員→50名

●日程

7月1.8.15.29日

8月12.19.26日

9月2.9.30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

ZUMBA9

Ⓐ 9:00~9:50

③

●定員→50名

●日程

7月2.9.16.23.30日

8月6.20.27日

9月3.10.17.24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

③

●定員→50名

●日程

7月5.12.26日

8月2.9.23.30日

9月6.13.20.27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

**リラクゼーション
ヨガ**

Ⓐ 12:00~12:50

②

●定員→40名

●日程

7月3.10.17.24.31日

8月7.14.21.28日

9月4.11.18.25日

★ストレッチポールを使って「癒・整・動」を

リフレッシュヨガ

Ⓐ 10:00~10:50

③

●定員→60名

●日程

7月1.8.15.29日

8月5.12.19.26日

9月2.9.30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

7月2.9.16.23.30日

8月6.20.27日

9月3.10.17.24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→20名

●日程

7月10.17.24.31日

8月7.21.28日

9月4.11.18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

7月4.11.18.25日

8月8.22.29日

9月5.12.19.26日

★リラックスしながら行います。初めての方にオススメです！

**バスケットボール・
タイム**

Ⓐ 19:00~20:45

①

●定員→50名

●日程

7月1.8.15.29日

8月5.12.19.26日

**バレーボール・
タイム**

Ⓐ 19:00~20:45

①

●定員→42名

●日程

7月4.11.18.25日

8月1.8.22.29日

太極拳タイム

Ⓐ 13:00~14:00

③

●定員→40名

●日程

7月8.15.29日

8月5.12.26日

9月2.9.30日

**ちょこっと
エクササイズ**

Ⓐ 14:10~14:50

③

●定員→40名

●日程

7月1.8.15.29日

8月5.12.19.26日

9月2.9.30日

ボディコンバット45**LES MILLS**

Ⓐ 9:00~9:45 ③

●定員→40名

●日程

7月5.12.26日

8月2.9.23.30日

9月6.13.20.27日

Ⓑ 12:00~12:45 ②

●定員→40名

●日程

7月2.9.16.23.30日

8月6.20.27日

9月3.10.17.24日

Ⓐ 20:00~20:45 ③

●定員→40名

●日程

7月8日

8月12.26日

9月9日

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