

夏の当日受付教室

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。

コロナウイルス感染症予防に関するお願い

- 使用したマットなどの道具は、利用後ご自身で、消毒をお願いいたします。

参加料	持ち物
<p>1回550円(税込)</p> <p>※ちょこっとエクササイズは 500円(税込)</p>	<p>運動のできる服装 室内シューズ 飲み物 / タオル</p> <p>※ヨガ、ストレッチ系教室はシューズ不要です</p>

休館日のご案内

6月17日(月) 7月16日(火)

8月19日(月) 9月17日(火)



火曜モーニング ④ 9:00~9:50 ③ ●定員→40名 ●日程 7月2.9.23.30日 8月6.20.27日 9月3.10.24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 ④ 10:00~10:50 ③ ●定員→45名 ●日程 7月3.10.17.24.31日 8月7.21.28日 9月4.11.18.25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 ④ 11:00~11:50 ② ●定員→60名 ●日程 7月4.11.18.25日 8月1.8.22.29日 9月5.12.19.26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です！	金曜モーニング ④ 9:00~9:50 ③ ●定員→40名 ●日程 7月5.12.19.26日 8月2.9.23.30日 9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！
ZUMBA19 ④ 19:00~19:50 ③ ●定員→50名 ●日程 7月2.9.23.30日 8月6.20.27日 9月3.10.24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 ④ 9:00~9:50 ③ ●定員→50名 ●日程 7月3.10.17.24.31日 8月7.21.28日 9月4.11.18.25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 ④ 10:00~10:50 ③ ●定員→50名 ●日程 7月6.13.20.27日 8月3.17.24.31日 9月14.21.28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！	リラクゼーションヨガ ④ 12:00~12:50 ② ●定員→40名 ●日程 7月4.11.18.25日 8月1.8.15.22.29日 9月5.12.19.26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！
リフレッシュヨガ ④ 10:00~10:50 ③ ●定員→60名 ●日程 7月2.9.23.30日 8月6.13.20.27日 9月3.10.24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 ④ 11:00~11:50 ③ ●定員→65名 ●日程 7月3.10.17.24.31日 8月7.21.28日 9月4.11.18.25日 ★ヨガを初めてする方にオススメです！	からだスッキリヨガ ④ 9:00~9:50 ①研 ●定員→20名 ●日程 7月11.18.25日 8月1.8.22.29日 9月5.12.19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 ④ 10:00~10:50 ③ ●定員→40名 ●日程 7月5.12.19日 8月2.9.23.30日 9月6.13.20.27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 ④ 19:00~20:45 ① ●定員→50名 ●日程 7月2.9.23.30日 8月6.20.27日 9月3.10.24日	バレーボール・タイム ④ 19:00~20:45 ① ●定員→42名 ●日程 7月5.12.19.26日 8月2.9.23.30日 9月6.13.20.27日	太極拳タイム ④ 13:00~14:00 ③ ●定員→40名 ●日程 7月2.9.23.30日 8月6.20.27日 9月3.10.24日	ちょこっとエクササイズ ④ 14:10~14:50 ③ ●定員→40名 ●日程 7月2.9.23.30日 8月6.20.27日 9月3.10.24日
ボテイコンバット45 LES MILLS			
④ 9:00~9:45 ③ ●定員→40名 ●日程 7月6.13.20.27日 8月3.17.24.31日 9月14.21.28日	④ 12:00~12:45 ② ●定員→40名 ●日程 7月3.10.17.24.31日 8月7.21.28日 9月4.11.18.25日	④ 20:00~20:45 ③ ●定員→40名 ●日程 7月9.23日 8月6.20日 9月10.24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