

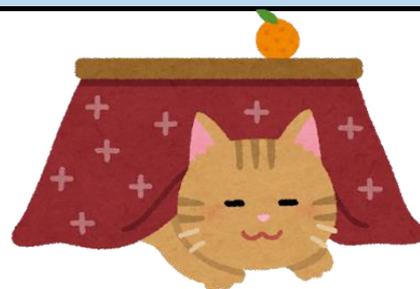


冬の当日受付教室



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。



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

休館日のご案内

12月16日(月) 2月17日(月)

1月20日(月) 3月17日(月)

12月28日(土)~1月4日(土)

(年末年始休業)



火曜モーニング

⊕ 9:00~9:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 1月14.28日
 2月4.18.25日
 3月4.11.18.25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 ③
 ●定員→45名
 ●日程
 1月8.15.29日
 2月5.12.19.26日
 3月5.12.19.26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 ②
 ●定員→60名
 ●日程
 1月9.16.23.30日
 2月6.13.20.27日
 3月6.13.27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 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 1月10.17.31日
 2月7.14.21.28日
 3月7.14.21.28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!

ZUMBA19

⊕ 19:00~19:50 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 1月14.28日
 2月4.18.25日
 3月4.11.18.25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 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 1月8.15.29日
 2月5.12.19.26日
 3月5.12.19.26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
 1月11.18.25日
 2月8.15.22日
 3月1.8.15.22.29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

⊕ 12:00~12:50 ②
 ●定員→40名
 ●日程
 1月9.16.23.30日
 2月6.13.20.27日
 3月6.13.27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!

リフレッシュヨガ

⊕ 10:00~10:50 ③
 ●定員→60名
 ●日程
 1月14.28日
 2月4.18.25日
 3月4.11.18.25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8.15.29日
 2月5.12.19.26日
 3月5.12.19.26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
 1月9.16.23.30日
 2月6.13.20.27日
 3月6.13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10.17.31日
 2月7.14.21.28日
 3月7.14.21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
 1月14.21.28日
 2月4.18.25日
 3月4.11.18.25日

バレーボール・タイム

⊕ 19:00~20:45 ①
 ●定員→42名
 ●日程
 1月10.17.24.31日
 2月7.14.21.28日
 3月7.14.21.28日

太極拳タイム

⊕ 13:00~14:00 ③
 ●定員→45名
 ●日程
 1月14.28日
 2月4.18.25日
 3月4.11.18.25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14.28日
 2月4.18.25日
 3月4.11.18.25日

ボテコンバット45

⊕ 9:00~9:45 ③ ●定員→40名 ●日程
 1月11.18.25日
 2月8.15.22日
 3月1.8.15.22.29日

⊕ 12:00~12:45 ② ●定員→40名 ●日程
 1月8.15.22.29日
 2月5.12.19.26日
 3月5.12.19.26日

⊕ 20:00~20:45 ③ ●定員→40名 ●日程
 1月14.28日
 2月25日
 3月11.25日

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