

7~9月 当日参加フロアプログラムのご案内♪

各プログラム **1レッスン650円**

にて、ご利用いただけます。

	月		火		水		木		金		土	
	サブアリーナ	多目的ホール	サブアリーナ	多目的ホール	サブアリーナ	多目的ホール	サブアリーナ	多目的ホール	サブアリーナ	多目的ホール	サブアリーナ	多目的ホール
モーニングタイム	11:10~12:00 ズンバ ★Mayu★ 7/6・13-27 8/31 9/7・14-28	10:00~10:50 アロマストレッチ ★Yukiko★ 7/13-27 8/3・24-31 9/7・14-28	10:10~11:00 シェイプアップヨガ ★Chiharu★ 7/7・14-28 8/4・18-25 9/1・8・15-29	10:00~10:50 チャレンジ エアロ ★Chiharu★ 7/1・8・15 8/5・12・19-26 9/2・9・16-30	10:30~11:20 ピラティス ★マミ★ 7/1・8・15-29 8/12・19-26 9/2・9・16-30	10:00~10:50 ファイティングキック ★川井★ 7/2・9-16 8/20-27 9/3-10	11:15~12:05 ボクサタイム ★今井★ 7/3・10-24 8/7・14-21-28 9/4・11-25	10:00~10:50 ピラティス (セルフットケア& スタンディング ピラティス) ★Yukiko★ 7/3-10 8/21-28 9/4・11-25	9:50~10:40 ズンバ ★樋口★ 7/25(アリーナ) 8/1・8・22・29(アリーナ) 9/5・12-26(アリーナ)			
デイタイム	12:20~13:10 ヨガ ★machiko★ 7/6・13-27 8/31 9/7・14-28	11:30~12:20 産後リカバリー ピラティス ★Yukiko★ 7/13-27 8/3・24-31 9/7・14-28	11:15~12:05 はじめてエアロ ★Chiharu★ 7/7・14-28 8/4・18-25 9/1・8・15-29	11:10~12:00 骨盤矯正ヨガ ★小野田★ 7/1・8・15 8/19-26 9/2・9・16-30	11:35~13:05 大人のバレエ (入門) ★WAKA★ 7/1・8・15-29 8/12・19-26 9/2・9・16-30	11:10~12:00 コンディショニング&トレーニング ★副島★ 7/2・9-16 8/6・13-20-27 9/3-10	12:30~13:20 アクティブヨガ ★Mayumi★ 7/2・9-16-30 8/13-20-27 9/3-10	11:10~12:00 やさしいバレトン ★Yukiko★ 8/21 8/28 定期教室の当日受付	11:00~11:50 みんなでエアロ ★さぎり★ 7/25(アリーナ) 8/1・8・15-22-29(アリーナ) 9/5・12-26(アリーナ)			
ナイトタイム		定員 12組	12:20~13:10 姿勢調整ピラティス ★杉田★ 7/7・14-28 8/4・18-25 9/1・8-15		定員 30名	12:20~13:10 エアロ&ストレッチ ★Chiharu★ 7/2・9-16 8/6・13-20-27 9/3-10	13:50~14:40 シニアヨガ ★Mayumi★ 7/2・9-16-30 8/13-20-27 9/3-10	12:20~13:10 ボディケアストレッチ ★矢野★ 7/10-31 8/14-21-28 9/4・11-25	12:20~13:10 ヨガ ★Mayumi★ 7/25(アリーナ) 8/1・8・15-22-29(アリーナ) 9/5・12-26(アリーナ)			
					19:40~20:30 ズンバ ★樋口★ 7/1・8・15-29 8/5・19-26 9/2・9・16-30		19:40~20:30 快眠のための ナイトヨガ ★美奈★ 7/2・9-16 8/20-27 9/3-10	14:50~15:40 パワフルヨガフロー ★中村★ 7/10-31 8/14-21-28 9/4・11-25				

※大人のバレエ
産後リカバリーピラティスは
1レッスン1,000円です。

- 各教室開始30分前から1階総合受付脇、教室受付ブースにて先着順(定員になり次第受付終了)で受付します。参加料支払後に番号札を渡しますので、教室講師にお渡しください。
- 他教室の連続受講は可能ですが、再度受付が必要となります(ロッカーは引続きご利用可能です)。また、教室参加者以外の見学はできません。
- 前の教室がレッスンをやっている場合は、中に入らず外でお待ちいただくようお願いいたします。
- 教室で使用する用具は施設で準備いたしますが、ヨガマット等お持ちであればご自身の用具をご持参ください。 ※シューズ、ウェアのレンタルはいたしません。
- ★事故防止や内容の充実、感染症拡大予防対策として定員は次のとおりと実施します。**(サブアリーナ80名(ヨガマット使用教室50名))・(多目的ホール34名)**
- ★フロアプログラムの対象は中学生以上の方に限ります。※みんなでエアロ(土)教室は小学生から参加可能です。低学年のお子さまは保護者同伴でお願いします。
- ★妊婦の方はご遠慮願います。



問合せ先:045-592-0453