2018年4月～6月 運動教室タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
9:30		9:30～10:30 ベビーマッサージ	9:30～10:30 太極拳	9:30～10:30 ヨガ	9:30～10:15 いきいき健康教室	9:30～10:30 エクストリーム55	NEW 週替りプログラム
10:00					10:30～11:30 肩こり腰痛ケア体操		
11:00		11:00～12:00 ピラティス入門	11:00～12:00 ベビーマッサージ	11:00～12:00 ピラティス		【第2・4土曜日】10:45～11:45 親子体操教室 無料	NEW 11:00～12:00 ワンコイン教室 ボディパンプ(注1)
12:00					11:45～12:15 週替り無料教室(注2)	12:00～13:00 フラダンス	NEW 12:30～13:00 週替り無料教室(注2)
13:00		12:30～13:30 踏み台エクササイズ	12:30～13:30 バレトン	12:30～13:30 初級者向けエアロビクス	12:30～13:30 ヨガ入門		NEW 13:20～13:50 週替り無料教室(注2)
14:00		14:00～15:00 健美操	14:00～15:00 ママエアロ	14:00～15:00 簡単筋トレとストレッチ	14:00～15:00 ZUMBA GOLD	13:30～14:00 週替り無料教室(注2)	
15:00		15:30～16:30 フラダンス	15:30～16:30 ピラティス	15:30～16:30 ジャズダンス		14:30～15:30 ボディバランス	
16:00						15:45～16:45 初級者向けエアロビクス	
17:00							
18:00			NEW 18:30～19:30 脂肪燃焼エクササイズ				
19:00		18:30～19:30 ヨガ		19:00～20:00 ヨガ	19:00～19:30 週替り無料教室(注2)		
20:00		NEW 19:45～20:45 ピラティス	19:45～20:45 ボディバランス60		19:45～20:45 ZUMBA		
21:00		NEW 21:00～22:00 運動不足解消ZUMBA	NEW 21:00～22:00 ボディパンプ	20:15～21:15 メガダンス	NEW 21:00～22:00 ボディコンバット60		
22:00				21:25～21:55 週替り無料教室(注2)			

第2・第4月曜日は休館日

19:15～20:15 ワンコイン教室 週替り(注1)

20:30～21:30 ワンコイン教室 週替り(注1)

このマークはシューズ不要です。

□ 親子教室

■ ワンコイン教室(¥500)
注1)内容は週替り。
お問い合わせください。

□ 週替り無料教室
注2)別途トレーニング利用料(¥310)が必要です。内容は週替り。
お問い合わせください。

＊全教室の詳細は、市報おおいた 4/1 号折込をご覧ください＊

運動教室体験会のお知らせ

開催期間

4月1日(日)～21日(土)

※上記スケジュールは都合により急遽変更する場合がございます。詳しくはお気軽にお電話にてお問合せください。

参加費

1教室500円

※表示価格は税込金額です。

以前から気になっていた教室はありませんか？
何に入ったら良いかわからないという場合は直接またはお電話にてお尋ねください。