



月曜日 ワンコイン教室

参加費 ¥500(税込)

日にち	時間	レッスン名	担当者	内容
5月7日	19:15~20:15	シェイプヨガ	長	引き締め効果の高いポーズを中心のヨガの教室です。
	20:30~21:30	HIP HOP (初級)	阿南瑞	ダンス、踊ることを楽しんでもらえる教室です。
5月21日	19:15~20:15	リラックスヨガ	長	心身のリラックスを目的としたヨガの教室です。
	20:30~21:30	バレトン	伊崎	バレエ・フィットネス・ヨガの動きを組み合わせせた教室です。

日曜日 ワンコイン教室

参加費 ¥500(税込)

5月6日	9:30~10:30	あさヨガ	江村	のんびり、ゆっくり体を伸ばしていきます。
5月27日	9:30~10:30	はじめてのピラティス	阿南瑞	からだの歪みや姿勢の気になる方、男性の方にもおすすめです。

参加費 無料

5月20日	9:30~10:30	無料健康教室 ~ロコモ予防~		最近、体力の衰えを感じる方、つまずきやすくなったと感じる方、かんたんに無理なく運動します。
-------	------------	-------------------	--	---

*どの教室もはじめての方でも大丈夫です。
事前申込不要。開始1時間前から受付開始。(入場は10分前から)