



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
6月4日	19:15~20:15	ZUMBA	福永	ラテンを中心に世界中の音楽を取り入れたダンスの教室です。
	20:30~21:30	美脚ピラティス	阿南瑞	正しい体の姿勢と足の引き締めのための教室です。
6月18日	19:15~20:15	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た教室です。
	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。

日曜日 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
6月3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。
6月24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。

参加費 無料

6月10日	9:30~10:30	無料健康教室 ~□□モ予防~	最近、体力の衰えを感じる方、つまずきやすくなつたと感じる方、かんたんに無理なく運動します。
-------	------------	-------------------	---

週替り無料教室

2018年4~6月のコース型教室（10回）にお申込みの方、当日教室ご参加の方、トレーニングルームご利用の方は無料です。

曜日	時間		レッスン名
木	21:25~21:55		ストレッチ
金	11:45~12:15		体幹エクササイズ
金	19:00~ 19:30	6/8・22	ストレッチ
		6/1・15・29	コアクロス（体幹トレーニング）
土	13:30~14:00		ストレッチ
日	12:30~13:00		コアクロス（体幹トレーニング）
日	13:20~13:50		ストレッチ

*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）