

9月

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
9月3日	19:15~20:15	ピラティス	伊崎	正しい体の姿勢と足の引き締めのための教室です。
	20:30~21:30	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。
9月17日 (敬老の日)	19:15~20:15	やさしいピラティス	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。65歳以上無料。
	20:30~21:30	やさしいボディパンプ	飯野	筋力維持・骨粗しょう症予防のための筋トレ。65歳以上の方は無料です。
9月24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	アロマヨガ	水岡	アロマの香りの中、ゆっくりヨガを楽しむ教室です。はじめての方でも安心です。

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
9月2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。
9月16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。
9月23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

9月30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、つまづ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。
-------	------------	-------------------	--	---

週替り無料教室

2018年7~9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	ストレッチ&かんたんトレーニング
金	19:00~19:30	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）