

11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
11月5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	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。はじめての方でも安心です。
11月19日	19:15~20:15	ボディパンプ	市原	楽しい音楽と専用のバーベルを使って全身を引き締めます。
	20:30~21:30	ボディコンバット	大久保	パンチやキックなど格闘技系の動作を取り入れたシェイプアッププログラム。

土曜日 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
11月3日	10:45~11:45	おやこヨガ	江村	0歳から3歳までのお子さまと保護者の方へ。お子さまと一緒に参加できます。

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
11月4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。
11月18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。

土曜日 無料 健康教室

参加費 無料

日にち	時間	レッスン名	内容
11月11日	9:30~10:30	無料健康教室 ~口コミ予防~	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。
11月17日	10:45~11:45	健康診断 結果学習教室	健康診断結果の見方やポイントをお伝えします。後半は、家でもできる運動を紹介します。

週替り無料教室

2018年10~12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）

教室スケジュールおよび内容等は、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。