

12月

*どの教室もはじめての方でも安心してご参加いただけます。

ワンコイン教室

参加費 ¥500 (税込)

曜日	日にち	時間	レッスン名	担当者	内容
月	12月3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	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。
	12月17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ました教室です。
		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。はじめての方でも安心です。
	12月24日	19:15~20:15	ボディパンプとコアクロス	飯野	30分のボディパンプとコアクロスでかんたんに楽しく全身の筋トレを行います。
		20:30~21:00	(無料) ストレッチ		
土	12月1日	10:45~11:45	おやこヨガ	江村	1歳から3歳までのお子さまと保護者の方へ。お子さまと一緒にご参加できます。 🐣🐣
	12月1日	12:00~13:00	産後3ヶ月からのピラティス	阿南瑞	生後3ヶ月から2歳までのお子さまのお母さんへ。出産後のからだを考えた運動です。お子様と一緒にご参加できます。 🐣🐣
日	12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。はじめての方、男性の方、からだが硬いと感じている方・・・気軽に参加してください。
	12月16日				
	12月23日				

無料 健康教室

参加費 無料

曜日	日にち	時間	レッスン名	内容
土	12月15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。
	12月22日	9:30~10:30	無料健康教室 ~ココモ予防~	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。

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

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)