

【2018年度第4期コース型教室(1月～3月)日程表】

2019.1～2019.3

コース型運動教室は、以下の日程で行います。ご確認ください。
日程等都合により変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

1月のワンコイン体験会は、9日(水)～

曜日	教室名	開始時刻	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
火	ベビーマッサージ	9:30	1/8	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
	ピラティス入門	11:00										
	踏み台エクササイズ	12:30										
	健美操	14:00										
	フラダンス	15:30										
	ヨガ	18:30										
	ピラティス	19:45										
	ZUMBA 45 ●	21:00										
水	太極拳	9:30	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27
	ベビーマッサージ	11:00										
	パレト	12:30										
	ママエアロ	14:00										
	ピラティス	15:30	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
	脂肪燃焼エクササイズ	18:30										
	ボディバランス60 <レスミルズ> ●	19:45										
	ボディパンプ <レスミルズ> ●	21:00										
木	ヨガ	9:30	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21	3/28
	ピラティス	11:00										
	初級者向けエアロビクス	12:30										
	簡単筋トレとストレッチ	14:00										
	ジャズダンス	15:30	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21
	ヨガ	19:00										
	New 爆走トレーニング ●	20:15										
金	いきいき健康教室 ●	9:30	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22
	肩こり腰痛ケア体操	10:30										
	ヨガ入門	12:30										
	ZUMBA GOLD	14:00	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/8	3/15	3/22	3/29
	ZUMBA	19:45										
	ボディコンバット60 <レスミルズ> ●	21:00										
土	エクストリーム55 <ラディカル> ●	9:30	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/23
	フラダンス	12:00	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/23	3/30
	ボディバランス <レスミルズ> ●	14:30	1/5	1/12	1/19	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/23
	初級者向けエアロビクス	15:45										

★振替制度

教室を欠席した場合、代わりに別の教室に参加することができます。ただし、全10回の内3回までとなりますのでご注意ください。

(5400円の教室を申込の方は●のついた教室のみでの振替となります。)

この場合、満員の教室、ワンコイン教室は対象外です。お休みされる場合は、可能であれば事前にご連絡ください。別の教室に参加される場合は教室開始時間10分前には、受付にお越しください。また、室内シューズ等持ち物の確認もお忘れなく。ご不明な点は、受付まで。

■ワンコイン教室(1回単位500円で参加できます。ご予約不要。1時間前から受付、先着順。)

月	【週替り教室】	19:15	振替不可・無料体験チケット使用可	教室の内容は別紙にてご案内します。
	月曜(休館日を除く)※休館日、第2・4月曜	20:30		
日	【週替り教室】	9:30		
	ボディパンプ	11:00		

■無料教室

木	ストレッチ	21:25	土	ストレッチ	13:30	上記教室申込の方、当日トレーニングルームをご利用の方は、無料でご参加いただけます。
金	ストレッチ&かんたん筋カトレ	11:45	日	コアクロス(体幹トレーニング)	12:30	
	コアクロス(体幹トレーニング)	19:00		ストレッチ	13:20	