

2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	2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	ヨガ	長	やさしい動きも取り入れながら、全身を伸ばしていくヨガの教室です。
	2月11日	20:00~21:00	はじめてのピラティス	伊崎	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。
	2月18日	19:15~20:15	ピラティス	長	体を引き締めたい方、姿勢をきれいにしたい方。インナーマッスルのトレーニングです。
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。	
土	2月2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。
日	2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。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。
	2月17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	2月16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。
	2月24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

2019年1~3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	13:15~13:45	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）

教室内容、担当者については、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。