

6月

ワンコイン教室 参加費 500円(税込) ※1時間のレッスンがお得に!

曜日	日にち	時間	レッスン名	担当者	内容
月	6月3日	19:00~20:00	ZUMBA	福永	ラテン音楽に合わせて踊るダンスプログラム。パーティーのように楽しく体を動かしましょう。
	6月17日				
日	6月2日	9:30~10:30	あさヨガ	江村	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。
	6月16日				
日	6月2日	11:00~12:00	ボディパンプ	ネオ	専用バーベルを使ったレスミルズの筋力系、シェイプアッププログラム。全身を引き締め理想的な体作りに効果的です。
	6月9日				
	6月16日				
	6月23日				
	6月30日				

無料 健康教室

曜日	日にち	時間	レッスン名	内容
土	6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。
日	6月23日	9:30~10:15	ロコモ予防運動教室	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4~6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
月	20:15~20:45	ストレッチ
金	11:45~12:15	かんたんトレーニング
金	19:00~19:30	ストレッチ
土	13:30~14:00	ストレッチ
日	12:30~13:00	かんたん筋トレ
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。