

8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	8月5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。パーティのように楽しく体を動かしましょう
		20:15~21:15	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。
	8月19日	20:15~21:15	アロマヨガ		
日	8月4日 8月11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。
	8月4日 8月11日	11:00~12:00	ボディパンプ60	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です。全身を引き締め理想的な体を作ります。
	8月18日				
	8月25日				

無料 健康教室

曜日	日にち	時間	レッスン名	内容
日	8月25日	9:30~10:30	無料健康教室 ~ロコモ予防~	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。

参加費 無料

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。

週替り無料教室

曜日	時間	レッスン名
金	11:45~12:15	ストレッチ&かんたんトレーニング
土	13:30~14:00	ストレッチ
日	12:15~12:35	HIITインターバルトレーニング(担当ネオ)
日	13:20~13:40	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）

調整中のものは、決まり次第、施設内にてご案内いたします。

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。