

8月 ヘルスアップルーム運動教室 特別プログラム

前日朝9時より電話予約可能
各クラス先着15名まで

□ 都度参加教室 1回 660円
□ 都度参加教室 1回 550円
教室無料体験チケットも使用できます

2020年8月1日～8月31日

🕒 このマークは時間変更あります
👟 このマークはシューズ不要です

9:00	火	水	木	金	土	日	9:00
10:00			9:30～10:30 ヨガ 🧘 8/6,20,27開催		9:30～10:30 ヨガ 🧘 8/1,8,22,29開催		10:00
11:00				10:30～11:30 肩こり腰痛 ケア体操 🧘 8/7,21,28開催			11:00
12:00	11:15～12:15 ピラティス入門 🧘 8/4,18,25開催		11:00～12:00 ピラティス 🧘 8/6,20,27開催			11:00～12:00 ボディパンプ 60 8/2,9,23,30開催	12:00
13:00	12:35～13:35 踏み台 エクササイズ 8/4,18開催	12:45～13:45 バレトン 8/5,19,26開催		12:30～13:30 ヨガ入門 🧘 8/7,21,28開催			13:00
14:00				14:00～15:00 ZUMBA 8/7,21,28開催			14:00
15:00					14:30～15:30 ボディバランス 🧘 8/1,8,22,29開催	14:00～15:00 ボディジャム45+ テック 8/2,9,23,30開催	15:00
16:00		15:30～16:30 ピラティス 🧘 8/5,19,26開催	15:30～16:30 ジャズダンス 8/6,20,27開催				16:00
18:00					15:45～16:45 初級者向け エアロビクス 8/1,8,22,29開催		18:00
19:00	18:30～19:30 ヨガ 🧘 8/4,18,25開催	19:00～20:00 ボディバランス 🧘 8/5,19,26開催	19:15～20:15 ヨガ 🧘 8/6,20,27開催				19:00
20:00				19:45～20:45 ZUMBA 8/7,21,28開催			20:00
21:00	🕒 20:00～21:00 ボディパンプ 60 8/4,18,25開催	🕒 20:30～21:15 ZUMBA 45 8/5,19,26開催	🕒 20:30～21:30 ボディコンバット 60 8/6,20,27開催		ご利用時の注意 ①各プログラムは定員制となっていますので、定員に達し次第受付終了とさせていただきます。 ②スタジオマットをご利用の際は靴のまま足を載せないようお願いいたします。 ③過度に大きな声を出さないようお願いいたします。 ④ご不明点はスタッフまでお気軽にお声かください。		21:00
22:00							22:00

これまでの定員40名を今回15名に大幅に減らしています。
前日の朝9時から電話または来館にて予約をお願いします。
電話番号 097-576-8883