

# 9月 ヘルスアップルーム運動教室 特別プログラム 改定版

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9月1日～9月30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		9:45～10:45 太極拳 9/9,16,23,30開催	9:30～10:30 ヨガ 🧘 9/3,10,17,24開催		9:30～10:30 ヨガ 🧘 9/5,12,19,26開催		10:00
11:00			11:00～12:00 ピラティス 🧘 9/3,10,17,24開催	10:30～11:30 肩こり腰痛 ケア体操 🧘 9/4,11,18,25開催		11:00～12:00 ボディパンプ 60 9/6,13,20,27開催	11:00
12:00	11:15～12:15 ピラティス入門 🧘 9/1,8,15,29開催				12:00～13:00 フラダンス 🧘 9/12,19,26開催		12:00
13:00	12:35～13:35 踏み台 エクササイズ 9/1,8,15,29開催	12:45～13:45 バレトン 9/2,9,16,23,30開催	12:30～13:30 初級者向け エアロビクス 9/10,17,24開催	12:30～13:30 ヨガ入門 🧘 9/4,11,18,25開催			13:00
14:00						14:00～15:00 ボディジャム30+ テック20 9/6,13,20,27開催	14:00
15:00	13:55～14:55 健美操 🧘 9/8,15,29開催		14:00～15:00 簡単筋トレ& ストレッチ 9/10,17,24開催	14:00～15:00 ZUMBA 9/4,11,25開催	14:30～15:30 ボディバランス 🧘 9/5,12,19,26開催		15:00
16:00	15:15～16:15 フラダンス 🧘 9/15,29開催	15:30～16:30 ピラティス 🧘 9/2,9,16,23,30開催	15:30～16:30 ジャズダンス 9/3,10,17,24開催		15:45～16:45 初級者向け エアロビクス 9/5,12,19,26開催		16:00
18:00							18:00
19:00	18:30～19:30 ヨガ 🧘 9/1,8,15,29開催	19:00～20:00 ボディバランス 🧘 9/2,9,16,23,30開催	19:15～20:15 ヨガ 🧘 9/3,10,17,24開催	19:45～20:45 ZUMBA 9/4,11,25開催			19:00
20:00	20:00～20:45 ZUMBA 45 9/1,8,15,29開催	20:30～21:30 ボディパンプ 60 9/2,9,16,23,30開催	20:30～21:30 ボディコンバット 60 9/3,10,17,24開催		<b>ご利用時の注意</b>		20:00
21:00					①各プログラムは定員制となっておりますので、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