12月　フロアレッスン　タイムスケジュール

	月	火		水		木			金	土
	トレ室	ミーティング室	トレ室	トレ室	トレ室	ミーティング室	トレ室	トレ室	ミーティング室/トレ室	トレ室
午前		【毎週開催】 10：30～12：00 ゆったり 運動教室		【9日・23日開催】 10：10～11：10 パワトレ教室	【2日開催】 10：15～10：45 いきいき 運動教室		【10日・24日】 10：00～11：00 パワトレ教室 【10日・24日】 11：00～12：00 パワトレ教室	【3日開催】 10：15～10：45 いきいき 運動教室		【12日・26日開催】 10：00～11：00 いきいき 運動教室60
午後	【14日開催】 13：30～14：30 いきいき 運動教室60	【毎週開催】 13：00～14：00 ストレッチ＆ バランスボール				【毎週開催】 13：00～14：00 はじめての ピラティス＆ヨガ				
夜間			【毎週開催】 19：00～19：30 いきいき 運動教室							

新プログラムのご紹介①

【ストレッチ＆バランスボール】

ヨガマットの上で簡単なストレッチをして体をほぐし　膝にやさしいバランスボールで弾みながら有酸素運動で汗を流しましょう！



新プログラムのご紹介②

【はじめてのピラティス＆ヨガ】

みんながはじめてのピラティス♬
呼吸に合わせてゆっくり身体を動かしながら、姿勢を整え心もカラダもリフレッシュ！初めての方でも気軽に楽しめます。



・＊・レッスン料金・＊・

ブタさんマークがあるクラスは料金がかかります。

３０分クラス　￥４００
６０分クラス　￥６００

・＊・お申込み方法・＊・

スポーツセンター受付に申込用紙をご提出ください。又はお電話にてご予約下さい。

☎22-3944