

# ★会議室 教室プログラム★ 2021年11・12月

※予定は変更になることがあります。事前にお電話などでご確認ください。

**当日申込 定員各15名(先着)** ※参加人数によっては今後予約制になる可能性があります。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	10:00~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:30~11:00	10:30~11:00	10:00~10:30	10:00~11:00 10:00~10:45
	初心者 ピラティス	ヨガ	ポール エクササイズ 第2・4水曜	バランス ボール	のびのび 体操	初めて エアロ	週末 ヨガ 第1日曜 エアロ ピクス 第1日曜 以外
	トレーニング室利用料金	800円	600円	トレーニング室利用料金	トレーニング室利用料金	トレーニング室利用料金	800円 400円
午後	11:00~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:00~11:45	11:15~11:45
	エアロピクス	初めて エアロ	のびのび 体操	初心者 ピラティス	のびのび 体操	みんなで 筋トレ	バランス ボール
	400円	トレーニング室利用料金	トレーニング室利用料金	トレーニング室利用料金	トレーニング室利用料金	400円	トレーニング室利用料金
午後	14:00~14:30	14:00~15:00	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45	14:00~14:45
	バランス ボール	シェイプ アップ	みんなで 筋トレ	エアロピクス	リフレッシュ 体操	リフレッシュ 体操	みんなで 筋トレ
	トレーニング室利用料金	600円	400円	400円	400円	400円	400円
夜間		幼児ダンス キッズダンス ※スクール 往復ハガキで 申し込み		フラダンス スクール ※スクール 応募ハガキで 申し込み	15:00~15:30	15:00~15:30	
			18:30~19:15	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00	18:30~19:00
			エアロピクス	初めて エアロ	バランス ボール	のびのび 体操	バランス ボール
			400円	トレーニング室利用料金	トレーニング室利用料金	トレーニング室利用料金	トレーニング室利用料金

券売機にてトレーニング室利用券をお買い求めください。

初心者ピラティス	1回30分間 大人：310円 高齢者：100円 障がい者：100円	呼吸法を覚えながら筋肉に刺激を与える運動です！ 室内シューズが必要。
初めてエアロ		基本のステップを中心に行います。 室内シューズが必要。
バランスボール		バランス感覚を養いながら、筋力向上や体のコンディションを整えます。 室内シューズが必要。※バランスボールのみ定員10名。
のびのび体操		歌謡曲に合わせて楽しく体操します！ 室内シューズが必要。

券売機にて各金額の教室チケットをお買い求めください。

エアロピクス	1回45分間 400円 (利用料含む)	カウントを刻みながらリズムに合わせて体を動かします。 最後にストレッチでリラックスします。室内シューズが必要。
みんなで筋トレ		自重負荷で家でも行える筋トレを教えます！ 体力に自信のない方でも安心してご参加ください！室内シューズが必要。
リフレッシュ体操		音楽に合わせて楽しく体を動かす体操です。 最後にストレッチでリラックスします。室内シューズが必要。
シェイプアップ	1回60分間 600円 (利用料含む)	音楽に合わせて楽しくシェイプアップ！ 室内シューズが必要。
ポールエクササイズ		ポール状のエクササイズ器具を使用した教室です。 器具の貸出しあります！
ヨガ	1回60分間 800円 (利用料含む)	ゆったりとした動きを呼吸で体も心もリフレッシュ♪ 器具の貸出しあります！
週末ヨガ		平日は参加が難しい方にもおすすめのヨガ教室です！ 器具の貸出しあります！