

11月より

★お申込みは10/15から

フィットネス

多目的コートにて体験レッスン開始!!

1回540円(税込)

ヨガクラス

毎週木曜日 11:30~12:30
13:00~14:00

11/8からは13:10~14:10に変更となります。

レッスン内容や日程については随時公開予定



担当 寺田 麻美

ピラティスクラス

毎週水曜日 20:00~21:00
毎週金曜日 11:30~12:30
13:00~14:00

11/8からは13:10~14:10に変更となります。

レッスン内容や日程については随時公開予定



担当 岡崎 愛

- ・全て初心者クラスなのではじめての方も安心
 - ・手ぶらで参加OK(持込可)
 - ・ご予約はフロントまでお越しください
- ※スクール生が対象になります



フィットネスお試しレッスンタイムスケジュール

場所: 中2階多目的コート

2018.11月

	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	
11:30~12:30	ベーシック ヨガ	①疲労回復 癒しのピラ						ベーシック ヨガ	②歪み改善 整えるピラ						ベーシック ヨガ	
13:00~14:00	ベーシック ヨガ	②歪み改善 整えるピラ	11/8より時間が変わります。					ベーシック ヨガ	①疲労回復 癒しのピラ							ベーシック ヨガ
20:00~21:00							①疲労回復 癒しのピラ						②歪み改善 整えるピラ			
	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
11:30~12:30	①疲労回復 癒しのピラ						ベーシック ヨガ	休講						ベーシック ヨガ	③体力強化 活きピラ	
13:10~14:10	③体力強化 活きピラ						ベーシック ヨガ	休講						ベーシック ヨガ	②歪み改善 整えるピラ	
20:00~21:00						③体力強化 活きピラ							①疲労回復 癒しのピラ			

* 正式名称 ①疲労回復 癒しのピラティス ②歪み改善 身体を整えるピラティス ③体力強化 活き活きピラティス

- ・レッスン料 : 540円(税込)/1回
- ・お申込み : フロント迄ご希望のレッスンをお申込みください。(複数可)
- ・対象 : 中学生以上。男性もお気軽にご参加ください。
- ・持ち物 : 手ぶらで参加OK。レッスンで使用するツールはご用意しております。運動のできる服装でご参加ください。