

お手軽教室スケジュール

お好きな時にお気軽にご参加いただけます
事前予約不要

月	9:45～10:15	バランスボール
	10:30～11:00	シェイプアップトレーニング
	11:15～11:45	ダンベル体操
	12:00～12:30	ポールストレッチ

火	9:45～10:15	ダンベル体操 ～ステップ台編～
	10:30～11:00	バランスボール
	11:15～11:45	チューブ体操
	12:00～12:30	セナカ美人 ～ビューティープロジェクト～
	19:30～20:00	ダイエットサーキット～ビューティープロジェクト～ NEW



水	11:15～11:45	初心者エアロ NEW
	12:00～12:30	ヨーガ健康体操
	19:30～20:00	ポールストレッチ NEW



木	9:45～10:15	初心者エアロ
	10:30～11:00	ダイエットサーキット ～ビューティープロジェクト～
	11:15～11:45	セナカ美人 ～ビューティープロジェクト～
	12:00～12:30	ヨーガ健康体操
	19:30～20:00	シェイプアップトレーニング NEW

金	9:45～10:15	バランスボール
	10:30～11:00	ヨーガ健康体操
	11:15～11:45	シェイプアップトレーニング
	12:00～12:30	アロマストレッチ

定員
各回20名(先着順)

場所
2階 多目的室

参加料金 (1プログラム) **300円**

【参加方法】

- * 直接、多目的室へお越しいただき、参加料金をお支払いください
各回プログラム開始15分前より受付をいたします
- * トレーニングウェア、トレーニングシューズをお持ちください
- * 着替えは体育館内の更衣室をご利用ください
- * 祝日の19時30分以降の教室は休講となります
- * **参加申込者が2名以下の場合には開催されません**



担当者および教室内容は都合により変更になる場合があります