

番号	曜日	教室名	定員	内容	1回利用料	全回申込料	回数	時間	会場	講師	4月				5月				
1	月	からだ快調エクササイズ	30	身体の歪みをリセット 内と外からキレイに☆	¥880	¥4,200	6	10:00～11:00	柔道場	井上 登世子			4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	
2		こどもランニングフォーム	10	小2～小5のゴールデンエイジに走り方のコツを☆彡		¥2,800	4	18:00～19:30	陸上競技場 雨天走路	スタッフ	4/3 イベント	4/10	4/17			5/8			5/29
3		やさしいフラダンス	30	体力に自信のない方も楽しく優しく体を動かせるフラ♪		¥4,200	6	18:20～19:20	体育室	大塚 寿々恵	4/3	4/10				5/8	5/15	5/22	5/29
4		癒しのヨーガ	30	呼吸と動きを合わせゆったりとポーズをとり心身の調和を		¥4,200	6	19:30～20:30	体育室	稲垣 理佳	4/3	4/10				5/8	5/15	5/22	5/29
5	水	筋力アップダイエット	6	トレ室で貯筋運動をしよう ※全回数申込者に特典あり！		¥4,900	7	10:30～11:30	トレーニング室	スタッフ		4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	
6		やさしい太極拳(水)	30	人気の太極拳！ 呼吸に合わせた運動です		¥4,200	6	9:15～10:45	体育室	大沢 藍未	4/5	4/12		4/26	5/10	5/17	5/24		
7		わくわく親子体操 (1～3歳)	15組	親子で楽しく運動し、遊びながら筋肉を鍛えます		¥2,800	4	11:00～12:00	体育室	河野 博子		4/12		4/26	5/10		5/24		
8		女性のためのピラティス	30	呼吸法の意識でインナーマッスルを鍛え理想のくびれボディに		¥4,200	6	13:30～14:30	体育室	宮崎 利江子	4/5	4/12		4/26	5/10	5/17	5/24		
9		ZUMBA(水曜ズンバ)	30	ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪		¥4,200	6	18:25～19:15	体育室	松本 典子	4/5	4/12		4/26	5/10	5/17	5/24		
10		きれいになるバレトン	30	フィットネス&バレエ&ヨーガの3つの要素が融合		¥4,200	6	19:30～20:20	体育室	松葉 弥生	4/5	4/12		4/26	5/10	5/17	5/24		
11	木	ロコモ・トレーニング	30	体力低下を感じている方、筋トレのプロが丁寧に教えてくれます！		¥3,500	5	9:30～10:30	柔道場	川崎 竜紀	4/6 イベント	4/13		4/27	5/11	5/18	5/25		
12		おはようヨーガ	30	朝からヨーガで身体も心もキレイに！		¥4,200	6	10:40～12:00	柔道場	早川 満代		4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25		
13		ビューティーエアロ	30	脂肪燃焼が狙える初中級クラスのエアロ 初めての方もOK！		¥3,500	5	13:30～14:30	体育室	中島 有加	4/6	4/13			5/11	5/18	5/25		
14		リンパ健康ストレッチ	30	リンパの流れを促し健康な身体づくりを		¥4,200	6	13:30～14:30	柔道場	馬淵 静香		4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25		
15		やさしい太極拳(木)	30	人気の太極拳！ 呼吸に合わせた運動です		¥4,200	6	19:00～20:30	体育室	棚橋 弘美	4/6	4/13		4/27	5/11	5/18	5/25		
16	金	筋力アップダイエット	6	トレ室で貯筋運動をしよう ※全回数申込者に特典あり！		¥4,900	7	10:30～11:30	トレーニング室	スタッフ	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26		
17		骨盤背骨・調整ストレッチ	30	骨盤調整で一週間の疲れをリセット！		¥2,800	4	9:50～10:50	体育室	田中 めぐみ		4/14			5/12	5/19	5/26		
18		ZUMBA(金曜ズンバ)	30	ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪		¥2,800	4	13:30～14:30	体育室	中島 有加	4/7	4/14				5/19	5/26		

- ご案内 ① 一度お支払い頂いた参加料は、ご返金できかねます。
② 妊娠中、妊娠の可能性のある方はご参加できません。

③ トレーニング室受付にて受講カードをお受取りの上、教室参加をお願いします。

～春のアンコイン体験イベント(¥500)～
4/3(月) こどもランニングフォーム
4/6(木) ロコモ・トレーニング
パワーアップしたクラスをこの機会にぜひ！

