

【2023年1月～3月 レゾナックドーム大分10回コース型運動教室予定表】

お申込み受付中!!
1/30迄のお申込(入金)の方
全員に特典有ります!!

- お子様の教室は少人数制 12名定員(ZUMBAキッズは18名) 10回コース8800円 ●の付いた教室で対象年齢のお子様のみ参加可能です。
- それ以外の大人フィットネス教室は24名定員 10回コース7700円 で16歳(高1)以上参加可能(保護者と一緒に参加の場合小4～)
- 初回体験は1クラスにつき1回あたり500円で参加可能です。体験希望の方は3回目までの日程でお願いいたします。※ただし定員に達している教室には体験参加いただけません。
- お問い合わせは全て武道スポーツセンター入口コナミススポーツスタッフまでお願いいたします。

2022年12月20日改訂

曜日	教室名	開始時間	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
月	ヨガ 60分 1月～60分間クラスに変更	14:30～15:30	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13*	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
	スポーツリズムトレーニング ●6歳～小3	16:15～17:15	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	こちらのクラスのみ5回コース (子供コースの半額)				
火	ボディジャム45	13:00～13:45	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14
	ボディバランス60	14:00～15:00										
	アスレチック体操教室 ●4～6歳	15:30～16:15										
	アスレチック体操教室 ●6歳～小3	16:30～17:30										
	ボディバランス45	18:30～19:15										
水	ボディコンバット45	14:15～15:00	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15
	アスレチック体操教室 ●4～6歳	15:15～16:00	1/4	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8
	アスレチック体操教室 ●6歳～小3	16:15～17:15										
金	ボディバランス45	11:45～12:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	3/3	3/10	3/17	3/31
	ピラティス 45分	13:30～14:15										
	ボディコンバット45	15:00～15:45										
	ZUMBA キッズ ●小1～小5	17:00～18:00										
	ピラティス 45分 1月～18時30分開始	18:30～19:15										
	ボディアタック45	19:50～20:35										

※上記日程表は都合により急遽変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

別途開催中!【2023年1月 レゾナック武道スポーツセンター ワンコイン運動教室スケジュール】

- ワンコイン教室(1回単位500円で参加できます。ご予約必要。定員12名様)
- 都合によりスケジュールが変更になる場合がございます。変更の場合はホームページに掲載いたします

曜日	教室名	開催時間	1回目	2回目	3回目	4回目
月	ストレッチ	10:15～11:00	×	1/16	1/23	1/30
	筋膜リリースヨガ	11:15～12:00				
火	ヨガ ※このクラスのみ武道場	10:00～10:45	1/10	1/17	1/24	1/31
	ZUMBA	11:30～12:15	×	×	×	1/31
	筋膜リリースヨガ	19:30～20:15	1/10	1/17	1/24	1/31
水	ピラティス	10:30～11:15	×	1/11	1/18	1/25
	ZUMBA	11:30～12:15				
	家でもできるトレーニング	13:30～14:15				
金	ヨガ	10:30～11:30	×	1/13	×	×
	ヨガ	19:30～20:15	1/6	1/13	1/20	×

ワンコイン運動教室は不定期開催です

※税込500円

《お客様へお知らせ》

毎週木曜日及び下記日程は休館日となります
12月29日(木)～12月31日(土) 年末休館日
1月1日(日)～3日(火) 年始休館日