

ご参加の皆さまへ

教室ご参加時のマスクの着用は任意でございます。

個人でお持ちのヨガマットの持ち込み可能です。参加定員にご協力ください。

大声、頻繁な声出しなどは周囲への、ご配慮をお願いいたします。



初心者・高齢者でも参加できる

ワンタイム45分600円・60分700円教室

ストレス解消、免疫力アップにいかがでしょうか？

教室番号	教室名	担当	曜日	時間	日程
60分 ①	筋膜リリースヨガ教室 (武道場60分)	後藤	月	10:30~11:30	11/11.18.25.. 12/2.9.16.23
NEW ②	いきいきコンディショニング (武道場60分 定員15名)	佐藤	火	9:45~10:45	11/5.12.19.26.. 12/3.10.17.24
60分 ③	ヨガ教室(武道場60分)	RIKA	火	11:00~12:00	11/5.12.26.. 12/3.10.17
④	ピラティス教室 (武道場45分)	Kaori	水	10:30~11:15	11/6.13.20.27.. 12/4.11.18
⑤	ヨガ教室(武道場45分)	岡田	金	10:00~10:45	11/1.22.29.. 12/6.13.20

すこし動ける方におすすめのドーム会場 **800円(初回のみ600円/回)**

レゾナックドーム10回コース型運動教室 体験会

A	ヨガ教室	RIKA	月	14:40-15:40	11/11.18.25.. 12/2/9/16
B	ボディジャム教室	大村	火	13:00-13:45	11/5.12.19.26.. 12/3.10
C	ボディバランス60(昼)	藤野	火	14:00-15:00	11/5.19.26.. 12/3.10
D	ボディバランス45(夜)	Kaori	火	18:30~19:15	11/5.12.19.. 12/3.10
F	ボディコンバット	後藤	水	14:15~15:00	11/13.20.27.. 12/4.11
G	ピラティス(昼)	藤野	金	13:30~14:15	11/1.8.15.29.. 12/6.13.20
H	ボディコンバット	後藤	金	14:30~15:15	11/1.8.15.22.29.. 12/6.12/13
I	ボディバランス45(夜)	Kaori	金	18:50~19:35	11/1.8.15.29.. 12/6.13.20
J	ボディアタック	増井	金	19:50~20:35	11/1.8.15.22.29.. 12/6.13

場所 ①~⑤レゾナック武道スポーツセンター武道場、①~⑫ドームB2F南トレーニング室での開催です。

(当日変更になる場合もございます、スタッフにご確認ください)

参加費 1教室1回 45分=600円 60分=700円(当日券売機でチケット購入)

(2回目以降のドーム1回800円や10回一括6600円はお釣りの無いよう武道SCまでご持参ください。)

持ち物 動きやすい服装、飲み物、室内シューズ

申込 各教室定員制となります。教室開始前までに電話または受付にてご予約ください。

お申込みが定員になった後、キャンセルが出た場合、当日8:30から電話予約を受付します。