

ご参加の皆さまへ

新型コロナウイルス対策として、教室ご参加前の検温、
マスクの着用をお願いします。（体温が37.5度以上の場合は、ご参加いただけません）
感染予防対策として、急遽休講・変更となる場合もございます。
予めご了承ください。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



初心者・高齢者でも参加できる ワンコイン(500円)教室

運動教室

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
①	ストレッチ教室	後藤	月	10:15～11:00	12 / 5, 19
②	筋膜リリースヨガ	後藤	月	11:20～12:05	12 / 5, 19
③	ヨガ教室(武道場) 9月～時間変更しています	RIKA	火	10:00～10:45	12 / 6, 13, 20
④	ZUMBA教室	中川	火	11:30～12:15	12 / 13, 20
⑤	筋膜リリースヨガ	後藤	火	19:30～20:15	12 / 6, 20
⑥	ピラティス教室	伊崎	水	10:30～11:15	12 / 7, 21
⑦	ZUMBA教室	中川	水	11:30～12:15	12 / 7, 21
⑧	家でもできるトレーニング	後藤	水	13:30～14:15	12 / 7, 21
⑨	ヨガ教室	後藤	金	19:30～20:15	12 / 9, 23
⑩	ヨガ教室	安部	金	10:30～11:30	12 / 2, 9, 23

場所 昭和電工武道スポーツセンター 会議室または武道場

赤字は道場にて実施の予定です。(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 500円(当日券売機でチケット購入)

持ち物 動きやすい服装、飲み物、ZUMBAのみ室内シューズ

申込 各教室定員12名となります。教室開始前までに電話または受付にてご予約ください。

(武道場で開催の教室には定員はございません)

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。

お問合せ 昭和電工武道スポーツセンター 電話 097-520-0800(木曜休館)