

レゾナック武道スポーツセンター

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。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。参加定員(安全基準)にご協力ください。

(体温が37.5度以上の場合は、ご参加いただけません)。



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                |
|------|------------------------|-------|----|-------------|-------------------|
| ①    | 筋膜リリースヨガ教室<br>(武道場45分) | 後藤    | 月  | 10:30~11:15 | 5 / 13, 20, 27    |
| ②    | ヨガ教室(武道場60分)           | RIKA  | 火  | 11:00~12:00 | 5 / 7, 14, 21, 28 |
| ③    | ピラティス教室<br>(武道場45分)    | Kaori | 水  | 10:30~11:15 | 5 / 1, 8, 15, 22  |
| ④    | ヨガ教室(武道場45分)           | 岡田    | 金  | 10:00~10:45 | 5 / 10, 17, 24    |

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)**

**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 | 5 / 13, 20, 27     |
| B | ボディジャム教室     | 大村    | 火 | 13:00-13:45 | 5 / 7, 14, 21      |
| C | ボディバランス60(昼) | 藤野    | 火 | 14:00-15:00 | 5 / 7, 14, 21, 28  |
| D | ボディバランス45(夜) | Kaori | 火 | 18:30~19:15 | 5 / 7, 14, 21, 28  |
| E | ZUMBA教室      | 中川    | 水 | 11:30~12:15 | 5 / 1, 8, 22, 29   |
| F | ボディコンバット     | 後藤    | 水 | 14:15~15:00 | 5 / 1, 8, 22, 29   |
| G | ピラティス(昼)     | 藤野    | 金 | 13:30~14:15 | 5 / 10, 17, 24, 31 |
| H | ボディコンバット     | 後藤    | 金 | 14:30~15:15 | 5 / 10, 17, 24, 31 |
| I | ボディバランス45(夜) | Kaori | 金 | 18:50~19:35 | 5 / 10, 17, 24, 31 |
| J | ボディアタック      | 増井    | 金 | 19:50~20:35 | 5 / 10, 17, 24, 31 |

場所 ①~④レゾナック武道スポーツセンター武道場、⑤~⑩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。

お問合せ レゾナック武道スポーツセンタートレーニングルーム 電話 **080-3853-3583** (木曜休館)